LA PIERRE À GRILLER

SAUCES ET GARNITURES

X	préparation très simple
XX	préparation facile
XXX	préparation élaborée
O	peu coûteuse
OO	raisonnable
OOO	chère

La pierre à griller est un système de cuisson ancestral remis au goût du jour.

Proche de la technique du barbecue, il n'en a pourtant pas les inconvénients. La pierre à griller chauffe rapidement, alors que le barbecue traditionnel demande d'être allumé une heure avant le début de la cuisson. De plus, elle est presque autonettoyante.

Il existe sur le marché deux types de pierres à griller. La première, que je qualifierais de "mécanique", se compose d'une pierre chauffée par deux petits chauffe-plats, la seconde est électrique. Toutes deux cuisent parfaitement, la seconde permettant peut-être une cuisson plus rapide.

Cette nouvelle façon de cuisiner présente plusieurs avantages.

IDÉALE pour la maîtresse de maison, qui évite ainsi les éternels va-et-vient de la cuisine aux invités ; tous les ingrédients qui composent son repas se trouvent proposés sur la table.

CONVIVIALE, elle laisse à chacun se servir, manger à son rythme et selon son choix.

D'autre part, la pierre à griller permet, soit de manger à l'intérieur, les jours de grisaille, soit de manger sur la terrasse ou au jardin, les jours ensoleillés.

CONSEILS ET ENTRETIEN

Bien que d'utilisation très simple, un minimum d'entretien s'impose :

- Laver la pierre après chaque utilisation, sous l'eau chaude, en la frottant avec un tampon à récurer. Ne jamais la mettre au lave-vaisselle, ni la laisser tremper dans l'eau.
- Éviter les chocs thermiques en nettoyant la pierre. Donc, pas de pierre chaude sous l'eau glacée. Attendre qu'elle soit complètement refroidie avant d'y toucher.
- Aucun objet ne doit être posé sur la pierre chaude.
- Ne pas déposer les aliments surgelés directement sur la pierre chaude.

PRÉPARATION ET CUISSON

* La pierre à griller permet la cuisson de lamelles ou de fines tranches :

- de viandes variées (bœuf, porc, veau, agneau...),
- de volailles (poulet, dinde, dindonneau, canard...),
- de poissons en filets (saumon, truite, loup, lotte...),
- de crustacés (gambas, crevettes...).

Elle permet également la cuisson de brochettes de légumes et même d'œufs au plat (poule, caille).

* Il faut compter environ 200 à 250 g de viande ou de poisson par convive.

* Préférer les produits frais, non congelés ou surgelés.

* Préparer la viande ou le poisson en tranches ou en lamelles plus ou moins fines (en petits cubes pour les brochettes). Utiliser pour cela un couteau à viande très bien aiguisé ou un couteau électrique, très pratique.

Attention : plus les lamelles sont fines, plus la cuisson est rapide. Éviter de couper trop fin les poissons qui auraient tendance à s'effriter lors de la cuisson.

* Graisser votre pierre avec un peu d'huile avant utilisation.

Si vous alternez durant le repas viande et poisson, il est fortement conseillé de nettoyer la pierre après chaque catégorie d'aliments, afin de ne pas mélanger les goûts. Pour cela, utiliser une spatule en bois pour racler la pierre, et essuyer en ramassant les déchets ainsi occasionnés à l'aide d'un papier ménage.

Beurres, Sauces et Vinaigrettes

LES BEURRES COMPOSÉS

Cette appellation désigne du beurre auquel on a ajouté divers éléments réduits en purée ou hachés très finement. Ces beurres servent à accompagner différents mets, tels que poissons et viandes, ou complètent certaines sauces.

Beurre maître d'hôtel

Prép. : 10 min
4 pers.

100 g de beurre fin / 6 g de persil finement haché / 2 cuil. à café de jus de citron / Sel, poivre.

Travailler le beurre en pommade. Ajouter le persil haché, le jus de citron, le sel et le poivre.
Le faire durcir au réfrigérateur.

Suivant le même principe, on peut réaliser autant de beurres composés que l'on veut. Voici quelques recettes qui ont fait leurs preuves.

Beurre d'anchois

50 g de purée d'anchois / 100 g de beurre.

Beurre de cresson

2 cuil. à soupe de cresson haché très fin / Le jus d'1/2 citron / 100 g de beurre / Sel, poivre.

Beurre d'herbes

1/2 cuil. à café de cerfeuil haché / 1/2 cuil. à café de ciboulette hachée / 1/2 cuil. à café de persil haché / 1/2 cuil. à café d'estragon haché / 100 g de beurre / 1/2 citron / Sel, poivre.

Beurre ravigote

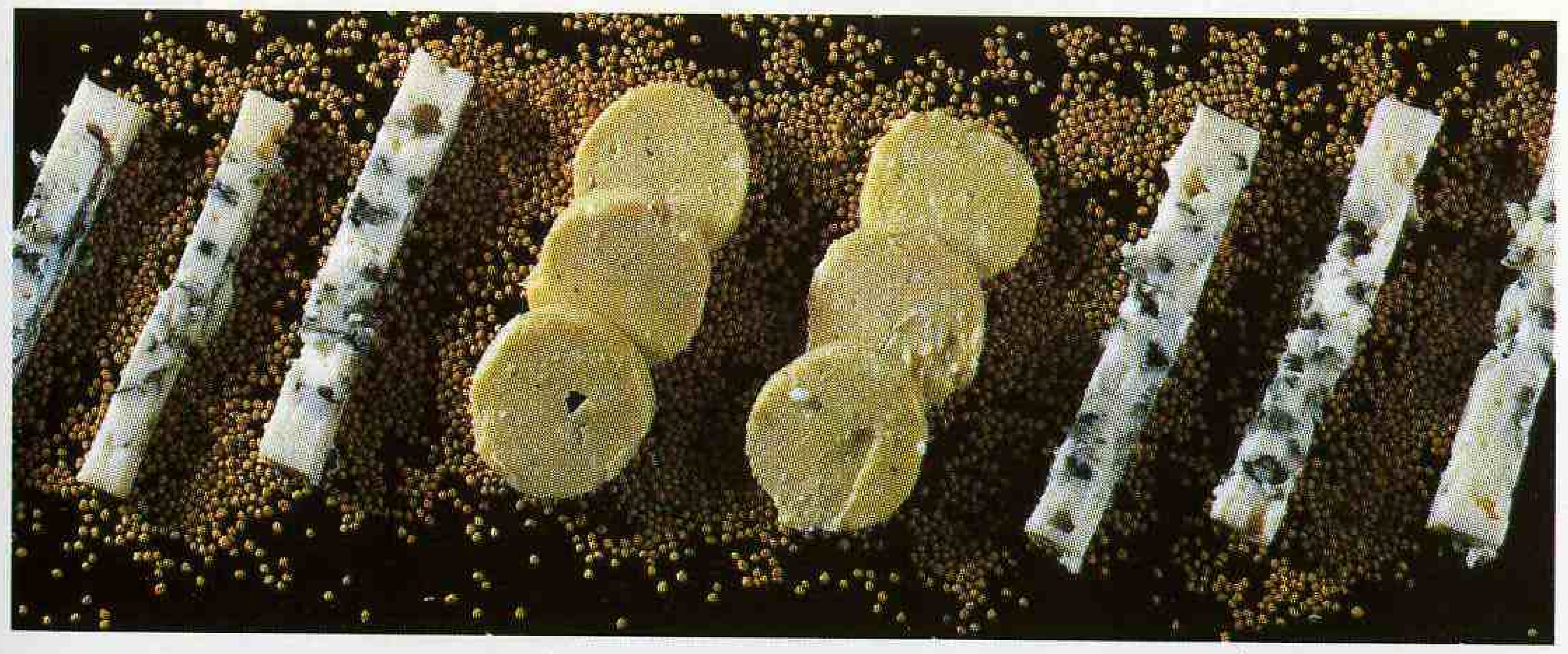
1 poignée d'herbes aromatiques (persil, cerfeuil, estragon, ciboulette) blanchies, égouttées et mixées / 6 échalotes / 100 g de beurre.

Beurre de moutarde

1 jaune d'œuf dur / Persil et ciboulette hachés / Le jus d'1/2 citron / 100 g de beurre / 1 cuil. à café de moutarde à l'estragon / Sel, poivre.

Beurre de roquefort

100 g de beurre / 50 g de roquefort / 1 cuil. à café de sauce anglaise / 1/2 cuil. à café de moutarde douce / Sel, poivre.

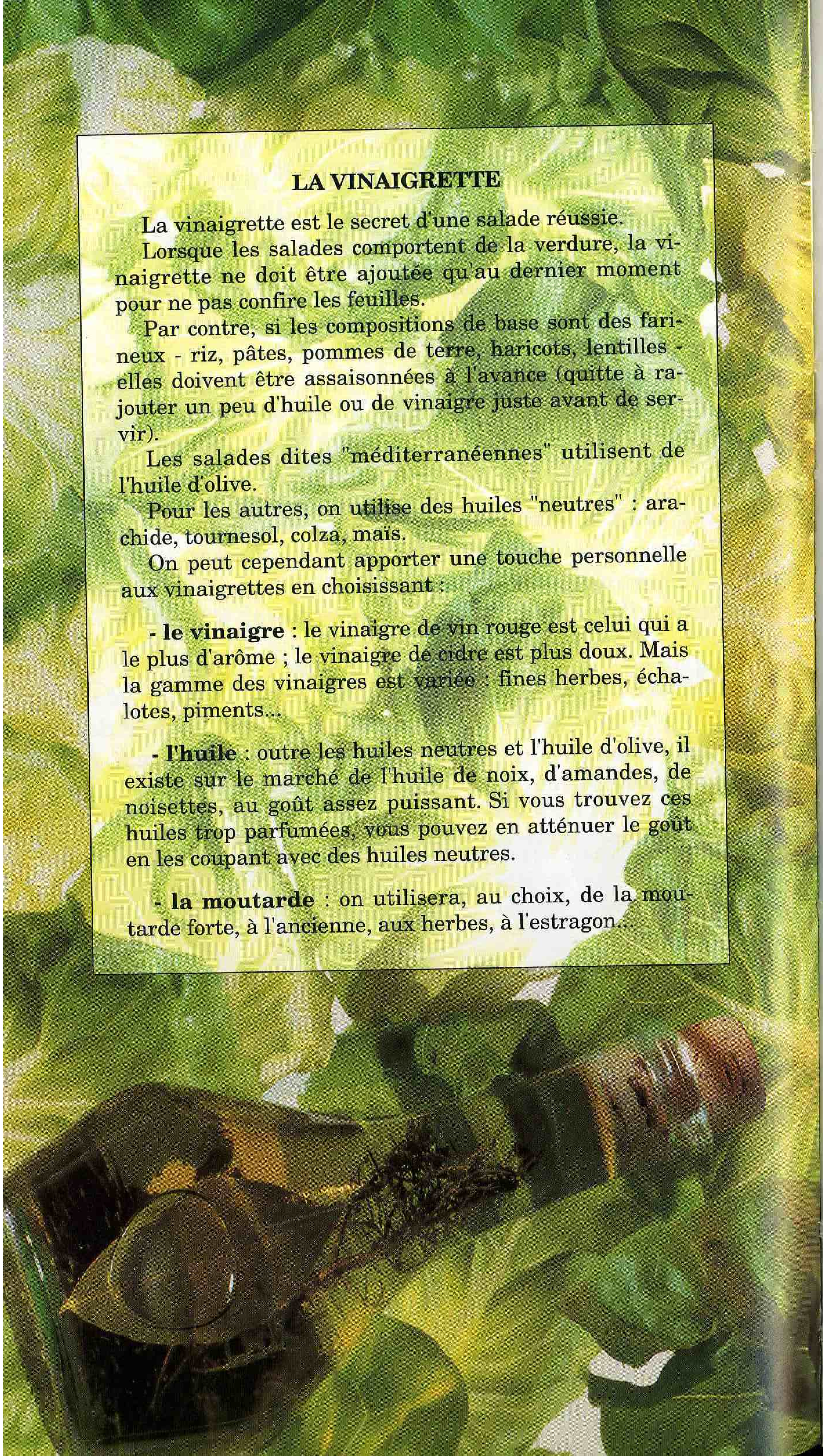


Beurre d'échalotes

1/2 verre de réduction d'échalotes et de vin blanc filtrée / 90 g de beurre / Sel, poivre.

Beurre d'estragon

1 cuil. à soupe de feuilles d'estragon blanchies et mixées / 100 g de beurre / Sel, poivre blanc.



LA VINAIGRETTE

La vinaigrette est le secret d'une salade réussie.

Lorsque les salades comportent de la verdure, la vinaigrette ne doit être ajoutée qu'au dernier moment pour ne pas confire les feuilles.

Par contre, si les compositions de base sont des farineux - riz, pâtes, pommes de terre, haricots, lentilles - elles doivent être assaisonnées à l'avance (quitte à rajouter un peu d'huile ou de vinaigre juste avant de servir).

Les salades dites "méditerranéennes" utilisent de l'huile d'olive.

Pour les autres, on utilise des huiles "neutres" : arachide, tournesol, colza, maïs.

On peut cependant apporter une touche personnelle aux vinaigrettes en choisissant :

- le vinaigre : le vinaigre de vin rouge est celui qui a le plus d'arôme ; le vinaigre de cidre est plus doux. Mais la gamme des vinaigres est variée : fines herbes, échalotes, piments...

- l'huile : outre les huiles neutres et l'huile d'olive, il existe sur le marché de l'huile de noix, d'amandes, de noisettes, au goût assez puissant. Si vous trouvez ces huiles trop parfumées, vous pouvez en atténuer le goût en les coupant avec des huiles neutres.

- la moutarde : on utilisera, au choix, de la moutarde forte, à l'ancienne, aux herbes, à l'estragon...

Sauce mayonnaise

Prép. : 10 min
pour 2,5 dl environ

1 jaune d'œuf très frais / 1 cuil. à café de moutarde / 2 dl d'huile / 1 cuil. à café de vinaigre / Sel, poivre.

Mélanger le jaune d'œuf et la moutarde. Verser l'huile peu à peu en remuant. Saler, poivrer, verser le jus de citron.

Pour la "rattraper" : mettre dans une terrine tiède 1 cuil. à soupe de vinaigre (ou d'eau) bouillant et y délayer 1 cuil. à soupe de la mayonnaise tournée. Puis procéder comme précédemment en utilisant la mayonnaise tournée en guise d'huile.

Variantes :

Aux herbes *: épinards, cresson, persil blanchis et hachés.*

Sauce mayonnaise mousseline *: mayonnaise enrichie de jus de citron, de moutarde et d'1 blanc d'œuf monté en neige.*

Sauce cocktail *: ajouter du ketchup, du tabasco ou du Cayenne et 1 filet de cognac.*

Sauce andalouse *: enrichie de chair de tomate et de poivron concassés.*

Mayonnaise "mousquetaire" *: faire réduire totalement, dans 1 verre de vin blanc, 1 cuil. à soupe d'échalotes finement hachées. Passer à l'étamine. Ajouter 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée et du poivre. Mélanger cette préparation à un grand bol de sauce mayonnaise.*

Mayonnaise à l'avocat *: incorporer la pulpe d'1 avocat mixée avec le jus d'1 citron à la mayonnaise. Saler, poivrer. Ajouter 1 pincée de poivre de Cayenne et 1 cuil. à soupe de cognac.*

Sauce rémoulade *: 2 cuil. à soupe de câpres, 1 cuil. à soupe de purée d'anchois, 2 cornichons hachés et 1 cuil. à soupe de fines herbes ciselées.*

Sauce tartare *: ajouter 1 jaune d'œuf dur finement écrasé, 1 cuil. à soupe de câpres et de fines herbes hachées.*

Sauce Vincent *: faire blanchir 1 gros bouquet de fines herbes. Le presser et le mixer. Incorporer cette purée à la mayonnaise.*

Sauce à l'aillade

Prép. : 10 min
6 pers.

6 gousses d'ail / 8 noisettes grillées / 6 noix / 1/4 l d'huile d'olive / 1 jaune d'œuf / Le jus d'1 petit citron / Sel, poivre.

Monder les noisettes. Jeter un instant les noix dans de l'eau chaude puis dans de l'eau froide. Enlever aussitôt la peau qui les recouvre.

Piler dans un mortier les noisettes, les noix, les gousses d'ail épluchées. Mouiller d'1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Lorsque la préparation est en pommade, ajouter le jaune d'œuf. Mélanger et ajouter les 2/3 de l'huile en mince filet comme pour une mayonnaise. Incorporer goutte-à-goutte le jus de citron, puis le reste d'huile.

Sauce au raifort

Prép. : 10 min
4 pers.

4 cuil. à soupe de raifort râpé / 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 1 pincée de sel / 1/2 cuil. à café de sucre semoule / 2,5 dl de crème fraîche épaisse.

Mélanger le raifort et le vinaigre. Assaisonner de sel et de sucre. Ajouter la crème, fouetter vigoureusement. Servir bien frais.

Sauce aux noix et au roquefort

Prép. : 5 min
6 pers.

75 g de roquefort / 30 g de noix décortiquées / 7 cl d'huile d'olive / 1 cuil. à café de paprika / Sel, poivre.

Écraser le roquefort à la fourchette. Mixer finement les noix.

Mélanger le roquefort et les noix. Ajouter l'huile. Assaisonner de sel, de poivre et de paprika. Bien mélanger.

Cette sauce est délicieuse servie avec des viandes grillées, particulièrement avec des brochettes de viandes rouges ou blanches.

Sauce moutarde

Prép. : 5 min
4 pers.

1/2 citron / 2 cuil. à café de moutarde / 3 brins de ciboulette / 1 dl de crème fraîche / Sel, poivre.

Presser le demi-citron. Prélever 1 cuillerée et demie à soupe de jus.

Laver la ciboulette et la hacher finement. La mélanger avec la moutarde. Saler, poivrer, puis délayer avec le jus de citron.

Fouetter le tout en incorporant petit à petit la crème fraîche. La sauce doit être onctueuse comme une mayonnaise.

Si la moutarde est très forte, il faudra être prudent en salant et en poivrant.

Cocktail de légumes

Prép. : 30 min - Marinade : 1 h
4 pers.

1/2 poivron rouge / 1/2 poivron jaune / 2 côtes de céleri / 1 bulbe de fenouil / 1 carotte / 1 courgette / Le jus de 2 citrons verts / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1/2 gousse d'ail / 4 feuilles de coriandre / Sel, poivre.

Couper en petits dés les poivrons égrenés, le céleri, le fenouil. Éplucher et couper en petits dés la carotte et la courgette.

Ajouter le jus de citron, l'huile, l'ail, la coriandre hachée, le sel et le poivre.

Mélanger et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.

Poireaux et céleri à la crème

Prép. : 10 min - Repos : 1 h
4 pers.

1 cœur de céleri branche cuit / 3 blancs de poireaux cuits / 1 cornichon / 20 cl de crème fraîche / Le jus d'1 citron / 2 cuil. à café de graines de coriandre écrasées / Sel, poivre du moulin.

Dans une terrine, mettre le céleri et les blancs de poireaux coupés en rondelles avec le cornichon finement haché, la crème fraîche, le jus de citron, la coriandre, le sel et le poivre.

Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure au moins.

Servir avec des brochettes d'agneau ou de la viande hachée.

Sauce béarnaise

Prép. : 10 min - Cuiss. : 15 min
6 pers.

2 échalotes / 1 branche d'estragon / 1 poignée de cerfeuil haché / 25 cl de vinaigre / 25 cl de vin blanc sec / 150 g de beurre très frais / 3 jaunes d'œufs / Sel, poivre en grains.

Éplucher et hacher finement les échalotes. Laver l'estragon et l'effeuiller.

Dans une petite casserole à fond épais, mettre les échalotes, la moitié du cerfeuil haché et des feuilles d'estragon, 4 à 5 tours de moulin à poivre, le vinaigre et le vin blanc. Faire réduire à feu doux jusqu'à obtenir 2 cuillerées à soupe. Passer au chinois. Bien presser pour extraire tout le fumet. Laisser refroidir.

Remettre cette réduction dans la petite casserole. Y délayer les jaunes d'œufs. Placer cette casserole au bain-marie.

Faire chauffer à feu doux en tournant sans arrêt avec un fouet. Lorsque la sauce a épaissi, incorporer peu à peu le beurre en petits morceaux sans cesser de battre : la sauce doit prendre la consistance d'une mayonnaise. Saler, poivrer, ajouter le reste de cerfeuil et d'estragon hachés. Réserver au chaud, au bain-marie, jusqu'au moment de servir.

Pour accompagner une viande grillée ou du poisson.

CONSEIL

La sauce béarnaise tourne facilement, en général au moment où l'on fait chauffer les jaunes d'œufs et la réduction parfumée aux aromates.

L'usage du bain-marie réduit beaucoup ce risque, mais l'eau ne doit pas bouillir. Si vous ne réussissez pas la première fois, ne vous découragez pas et ne jetez pas votre béarnaise tournée : elle a quand même bon goût.

Fondue de tomate

Prép. : 20 min - Cuiss. : 1 h
4 pers.

750 g de tomates bien mûres / 50 g de beurre / 1/2 cuil. à café de sucre semoule / Sel, poivre.

Ébouillanter les tomates 2 minutes. Les éplucher, les couper en quatre et en extraire les pépins et l'eau. Les mettre dans une sauteuse avec la moitié du beurre, le sel et le sucre (le poivre en fin de cuisson seulement). Laisser mijoter doucement jusqu'à réduction complète de l'eau en remuant de temps en temps.

Hors du feu, ajouter le reste de beurre et poivrer.

Cette fondue peut être préparée :

***À la provençale** : en ajoutant, en fin de cuisson, 1 gousse d'ail râpée et 2 branches de persil hachées.*

***À la niçoise** : en ajoutant, en fin de cuisson, 1 cuillerée à soupe de fines herbes hachées, 2 cuillerées à soupe de câpres et, hors du feu, 1 cuillerée à soupe de beurre d'anchois (p. 8).*

Cette sauce s'emploie comme condiment.

Sauce cow-boy

Prép. : 5 min - Cuiss. : 3 min
4-5 pers.

4 cl de vinaigre / 4 cl de sauce Worcestershire / 10 cl de ketchup / 1 cuil. à café de poudre de céleri / 90 g de sucre brun / 1 cuil. à café de sel fin.

Mélanger tous les ingrédients avec 6 cuillerées à soupe d'eau et porter le mélange à ébullition. Servir en saucière.

Sauce enragée

Prép. : 15 min - Cuiss. : 10 min
6 pers.

6 jaunes d'œufs durs / 1 verre d'huile d'olive / 6 petits piments / 3 cuil. à soupe de vinaigre / Safran / Sel, poivre.

Piler les jaunes d'œufs avec l'huile. Incorporer les piments hachés puis le vinaigre, le safran, le sel et le poivre. Faire chauffer en tournant sans arrêt. Servir en saucière.

Sauce à l'estragon

Prép. : 6 min - Cuiss. : 12 min
6 pers.

1 verre de vin blanc sec / 2 échalotes finement hachées / 1 verre de bouillon / 100 g de beurre / 2 cuil. à soupe d'estragon haché / 1/2 cuil. à café de jus de citron / Poivre.

Faire chauffer à feu doux le vin blanc et les échalotes. Laisser réduire des deux tiers. Mouiller avec le bouillon. Hors du feu, ajouter le beurre en petits morceaux. Bien mélanger. Ajouter l'estragon, le jus de citron et 1 pincée de poivre. Servir en saucière.

Sauce Far-West

Prép. : 8 min - Cuiss. : 10 min
6 pers.

2 cuil. à soupe d'oignons finement émincés / 1 cuil. à soupe d'ail en purée / 14 cl de vinaigre de vin / Le jus de 2 citrons / 2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire / 180 g de beurre / 2 cuil. à café de sucre brun.

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et porter à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu. Servir chaud dans une saucière.

Sauce des Incas

Prép. : 15 min - Cuiss. : 15 min
8 pers.

20 cl d'huile d'olive / 1 poivron rouge finement haché / 1 cuil. à soupe de moutarde forte / 8 cuil. à soupe d'oignons en purée / 3 gousses d'ail réduites en purée / Sel, poivre.

Réunir tous les ingrédients et les faire chauffer à feu doux en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une bouillie. Saler, poivrer et servir chaud.

Sauce aux légumes et au safran

Prép. : 35 min - Cuiss. : 30 min
6 pers.

2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 oignon / 1 poivron jaune / 1 petite aubergine / 1 courgette / Safran en poudre / 50 g de pistaches / 50 g d'amandes / 25 cl de crème fraîche / 10 cl de lait / 1 morceau de piment rouge / Sel, poivre.

Faire revenir dans l'huile l'oignon ciselé et le poivron blanchi et haché. Ajouter la chair de l'aubergine et de la courgette épluchées et coupées en tout petits dés, le safran délayé dans un peu d'eau, les pistaches et les amandes en poudre, la crème, le lait, le sel et le poivre.

Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes à feu doux.

La sauce doit être bien crémeuse. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter le piment rouge haché.

Servir chaud.

À servir en accompagnement de brochettes d'agneau ou de poisson.

Sauce aux pommes

Prép. : 20 min - Cuiss. : 25 min
6 pers.

3 pommes / 20 g de beurre / 1 oignon / 10 cl de vin blanc / 10 cl de vinaigre de vin blanc / 30 g d'amandes en poudre / 40 g de cacahuètes en poudre / 30 g de mie de pain émiettée / Le jus d'1 orange et d'1 citron jaune / 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse / Sel, poivre.

Éplucher et couper les pommes en dés. Les faire revenir dans le beurre et l'oignon haché. Ajouter le vin blanc, le vinaigre, les amandes, 20 g de cacahuètes, la mie de pain, le jus d'orange et de citron filtré, le sel et le poivre. Couvrir et laisser frémir à feu doux pendant 20 minutes.

Mixer l'ensemble et le lier avec la crème.

Parsemer du reste de cacahuètes concassées. Servir bien chaud.

Traditionnelles

Méli-mélo de pâtes et de légumes

Prép. : 20 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

1 petite aubergine / 2 petites courgettes / 3 petits poivrons : 1 jaune, 1 rouge, 1 vert / 1 grosse tomate mûre / 350 g de grosses pâtes / 5 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 gousse d'ail / 1 touffe de basilic / Sel, poivre.

Couper l'aubergine, les courgettes et les poivrons en fines lanières.

Ébouillanter la tomate, la peler, ôter les pépins. Couper la chair en lanières.

Faire cuire les pâtes al dente (cuites, mais fermes sous la dent). Les réserver.

Chauffer l'huile dans une large sauteuse. Y jeter l'ail, l'aubergine, les courgettes et les poivrons. Quand ces légumes s'attendrissent sans dorer, ajouter la tomate, le sel et le poivre.

Égoutter les pâtes. Les verser sur les légumes. Bien mélanger, ajouter le basilic haché et servir aussitôt.

Noix de Saint-Jacques au lard

Prép. : 20 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

12 à 16 belles noix de coquilles Saint-Jacques (avec leur corail) / 150 g de beurre / 1 verre de Muscadet / 1 poignée de persil / 2 gousses d'ail / 12 tranches fines de lard de poitrine fumée / 4 échalotes / 2 cuil. à soupe de vinaigre / 2 poignées de cerfeuil haché / Le jus d'1/2 citron / Sel, poivre.

Nettoyer et laver les Saint-Jacques. Les éponger. Couper les noix en deux mais laisser le corail entier.

Mettre dans une petite casserole 50 g de beurre, les noix de coquilles Saint-Jacques, le Muscadet, du sel et du poivre. Cuire à feu moyen. Laisser frémir sans bouillir pendant 5 minutes pour que les noix deviennent plus fermes.

Les égoutter et les laisser refroidir.

Hacher le persil et l'ail. Couper les tranches de lard en deux. Rouler les demi-noix de Saint-Jacques refroidies dans le hachis de persil et d'ail. Les envelopper ainsi que chaque corail dans les demi-tranches de lard. Les faire tenir avec un petit bâtonnet de bois aux mêmes dimensions.

Pour la sauce : éplucher et hacher les échalotes. Mettre dans une petite casserole le vinaigre, 2 cuillerées à soupe du vin blanc dans lequel ont poché les coquilles Saint-Jacques, avec 1 pincée de poivre et très peu de sel. Y jeter les échalotes hachées.

Faire réduire à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 cuillerées de liquide. Laisser refroidir. Quand il est à peine tiède, ajouter le reste du beurre.

Travailler à la spatule en bois pour réduire en crème.

Incorporer le jus de citron et le cerfeuil haché. Rectifier l'assaisonnement.

Présenter les brochettes sur un plat de service. Les faire griller.

Servir le beurre dans une saucière.

Variante :
Remplacer les coquilles Saint-Jacques par des dés de lotte. Dans ce cas, laisser pocher 7 à 8 minutes au lieu de 5.

Vin conseillé :
Muscadet, vin blanc sec d'Anjou, ou Sancerre.

CONSEIL

On peut également se servir de noix de coquilles Saint-Jacques surgelées ; les plus belles comportant obligatoirement le corail de l'animal. Faire dégeler doucement les coquilles à température ambiante pendant 5 à 6 heures.

Salade de fèves et petits pois

Prép. : 45 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

500 g de fèves / 500 g de petits pois / 1 petite laitue / 1 gros oignon haché fin / 8 tomates cerise coupées en deux / 200 g de comté en petits dés / Sel.
Assaisonnement : *1 cuil. à soupe d'estragon haché / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché / 2 cuil. à soupe de vinaigre / Sel, poivre.*

Écosser les fèves et les petits pois. Les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter dès qu'ils sont tendres et les refroidir dans de l'eau très froide.
Laver la laitue. Garder les grandes feuilles entières et couper les petites en lanières.
Tapisser un plat creux avec les grandes feuilles. Y verser tous les légumes mélangés.
Fouetter les ingrédients de l'assaisonnement pour les émulsionner. Les verser sur les légumes.
Parsemer de petits dés de comté et servir.

Filets de saumon à l'oseille

Prép. : 20 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

500 g d'oseille / 50 g de beurre / 1 dl de crème fraîche épaisse / 4 filets de saumon / Sel, poivre.

Équeuter l'oseille, la laver.
Dans une casserole, faire fondre 20 g de beurre. Ajouter l'oseille et la laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Ajouter la crème. Porter à ébullition, puis incorporer 30 g de beurre en remuant constamment au fouet.
Couper délicatement les filets de saumon en tranches fines.
Les dresser sur le plat de service.
Les faire cuire sur la pierre à griller et les déguster accompagnés de la crème d'oseille.

Riz et anchois

Prép. : 20 min - Cuiss. : 20 min
Repos : 1 h - 4 pers.

1 belle aubergine / 6 cuil. à soupe d'huile d'olive / 250 g de riz / 1 cuil. à soupe de câpres / 12 olives noires / 1 tranche de jambon de 150 g / 150 g de gruyère ou d'appenzel / 4 filets d'anchois à l'huile / 1 œuf dur / 1 citron / 2 brins de thym frais / 2 brins de menthe fraîche / 2 brins d'estragon / 1 petit bouquet de cerfeuil / 2 dl de mayonnaise (p. 11) / Ketchup / Worcestershire sauce / Sel, poivre.

Peler l'aubergine. La couper en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur, puis en tout petits dés. Les faire cuire à la poêle avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, une vingtaine de minutes sur feu doux en les remuant régulièrement. Saler en fin de cuisson.

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée. L'égoutter soigneusement lorsqu'il est cuit.

Mettre les dés d'aubergine dans un saladier avec le riz, les câpres et les olives. Mélanger.

Couper le jambon et le fromage en petits dés et les anchois en trois ou quatre. Écaler l'œuf dur et l'écraser à la fourchette. Ajouter le tout dans le saladier, poivrer et remuer. Laisser reposer au réfrigérateur.

À la dernière minute, arroser avec 3 cuillerées à soupe d'huile et autant de jus de citron. Ajouter toutes les herbes hachées et remuer. Servir en présentant à part dans une saucière : 2 cl de mayonnaise enrichie avec 1 cuillerée à soupe de ketchup et 1/2 cuillerée à café de Worcestershire sauce.

NAPPE OU PAS NAPPE ?

Si vous disposez d'une table en bois, en marbre ou en verre, vous pourrez éventuellement vous passer de nappe ou opter pour les sets de table.

En général, on utilise une nappe. Placez un molleton dessous pour protéger la table des chocs, de la chaleur des plats et des liquides qui pourraient filtrer à travers le tissu.

Filets de lieu jaune aux graines de fenouil

Prép. : 15 min - Macération : 1 h
4 pers.

4 filets de lieu jaune d'environ 200 g / 1 cuil. à café de graines de fenouil / 2 cuil. à soupe de persil frais haché / 1 gousse d'ail hachée / 3 cuil. à soupe de jus de citron / 3 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.
Décor : *1 citron / 2 tomates.*

Couper les filets en lamelles. Les réserver dans un plat creux.

Mixer longuement le reste des ingrédients avec du sel et du poivre. Verser sur le poisson.

Couvrir le plat, le mettre au frais 1 heure en retournant plusieurs fois les lamelles de poisson.

Retirer les filets de la macération. Les disposer sur un plat de service. Les entourer de rondelles de citron et de tomates.

Thon au poivre vert

Prép. : 25 min - Macération : 3 h
4 pers.

2 cuil. à soupe de poivre vert en grains / 6 cuil. à soupe de jus de citron / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 4 darnes de thon pas trop épaisses / Sel.
Sauce *: 1 œuf / 1 gousse d'ail hachée menu / 15 cl d'huile / 2 brins d'origan frais / 1 cuil. à soupe de jus de citron / Sel, poivre.*

Piler les grains de poivre vert et les mélanger au jus de citron, à l'huile et au sel. Placer les darnes dans un plat et les arroser de ce mélange. Couvrir et placer au frais au moins 3 heures en les retournant fréquemment.
Mixer l'œuf et l'ail et verser l'huile progressivement en un fin filet. Lorsque la sauce est bien épaisse, détacher les feuilles d'origan et les hacher finement dans le robot. Ajouter le jus de citron, le sel et le poivre.
Faire cuire les darnes de thon. Servir avec la sauce.

Les grains de poivre risquent d'éclater légèrement au contact de la chaleur.

Salade vaudoise

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

6 pommes de terre moyennes / 1 verre de vin blanc sec / 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 90 g de viande des Grisons / 120 g de gruyère / 60 g d'olives vertes / 1 cuil. à soupe de persil haché / Sel, poivre.

Faire cuire les pommes de terre dans leur peau en les gardant un peu fermes. Les éplucher et les couper en rondelles tant qu'elles sont encore chaudes. Les disposer dans une jatte et les arroser de vin blanc et de vinaigre.
Y ajouter la viande des Grisons et le gruyère, le tout coupé en lamelles.
Saler modérément, poivrer et mélanger délicatement le tout.
Décorer avec des olives et parsemer de persil haché.

Salade auvergnate

Prép. : 25 min - Cuiss. : 1 h
Trempage : la veille - 4 pers.

50 g de haricots rouges / 50 g de haricots lingots / 2 bouquets garnis / 1 gros oignon / 1 clou de girofle / 1 cube de bouillon instantané / 200 g de lentilles vertes du Puy / 10 oignons grelots / 2 cuil. à soupe de vinaigre / 4 cuil. à soupe d'huile / 1 gousse d'ail / 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée / 1 cuil. à soupe de persil haché / Tabasco / 150 g de dés de lard fumé / 3 petites tomates / 2 cœurs de laitue / Sel, poivre.

La veille, mettre les haricots rouges et blancs à tremper dans un récipient plein d'eau.

Le jour même, porter à ébullition 2 litres d'eau avec un bouquet garni, le gros oignon piqué du clou de girofle et le bouillon en cube. Y verser les haricots égouttés et les faire cuire pendant 50 minutes environ.

Pendant ce temps, mettre les lentilles dans une casserole remplie de 3 litres d'eau froide avec l'autre bouquet garni, 8 oignons grelots épluchés et du poivre. Faire cuire 45 minutes. Saler à mi-cuisson.

Égoutter les haricots et les lentilles.

Mélanger le vinaigre, l'huile, le reste d'oignons grelots hachés, l'ail écrasé, la ciboulette, le persil et 6 gouttes de tabasco.

Verser cette vinaigrette sur les haricots et les lentilles. Mélanger.

Juste avant de servir, faire dorer le lard dans une poêle antiadhésive. L'ajouter, ainsi que les tomates coupées en quatre et les feuilles de laitue émincées.

Servir cette salade tiède ou froide.

CONSEIL

Ne pas hésiter à ajouter un filet de vinaigre et du poivre avant de servir : les légumineuses aiment les sauces relevées.

On peut utiliser des lentilles et des haricots en conserve après les avoir rincés puis égouttés.

Cocktail de viandes marinées

Prép. : 20 min - Cuiss. : 20 min
Macération : 2 h - 4 pers.

1 kg de viandes variées (filets de dinde, porc, bœuf, poulet...).

Marinade *: 2 oignons / 2 gousses d'ail / 1 kg de tomates / 1 cuil. à soupe de concentré de tomate / 4 piments / 2 cuil. à soupe de miel ou de sirop d'érable / 12 cl de jus d'orange / 12 cl de jus d'ananas / Sel, poivre.*

Couper les viandes en lamelles.

Pour la viande de bœuf, prévoir des tranches plus épaisses pour les convives aimant la viande rouge saignante.

Disposer cette préparation dans un plat creux.

Faire rissoler les oignons et l'ail hachés. Ajouter les tomates pelées et concassées, le concentré de tomate, les piments émincés. Laisser réduire 20 minutes à feu doux. Lier la sauce obtenue avec le miel. Faire épaissir sur feu vif. Ajouter peu à peu les jus de fruits.

Laisser tiédir cette marinade et en recouvrir les morceaux de viandes. Les laisser macérer 2 heures en les retournant de temps en temps.

Servir sur un lit de crudités (feuilles de laitue et de chou blanc, bâtonnets de carottes et de concombres...), accompagné de riz.

Courgettes au cumin

Prép. : 10 min - Cuiss. : 30 min
6 pers.

1,5 kg de courgettes / 6 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 gousses d'ail / 2 petites cuil. de piment doux / Le jus d'1 citron et demi / 1 cuil. à café de cumin.

Couper les courgettes en quatre, dans le sens de la longueur. Les épépiner et les couper en tronçons.

Faire revenir ces tronçons dans l'huile. Ajouter l'ail pilé et le piment doux. Saler, recouvrir d'eau et laisser cuire.

Quand les courgettes commencent à devenir fondantes, verser le jus de citron, saupoudrer avec le cumin. Bien remuer et laisser réduire encore quelques minutes à feu doux.

Laisser refroidir et placer dans la partie basse du réfrigérateur. Servir bien frais.

Porc mariné au coulis de tomates

Prép. : 30 min - Cuiss. : 30 min
Marinade : 12 h - 5 pers.

900 g de filet de porc / 2 cuil. à soupe d'huile.
Marinade *: 2 oignons / 2 feuilles de sauge / 2 cuil. à soupe d'huile / 1/2 verre de cognac / Sel, poivre.*
Coulis de tomate *: 750 g de tomates / 1 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 cuil. à soupe de vin blanc sec / 1 brin de thym ou de basilic / 2 gousses d'ail / 1 cuil. à dessert de beurre / 1 cuil. à dessert de farine / Sel, poivre.*

Marinade : éplucher 2 oignons. Les hacher avec les feuilles de sauge. Les mettre dans un plat creux. Ajouter l'huile, le cognac, le sel et le poivre.

Couper le porc en lamelles. Les mettre à mariner pendant 12 heures, en les retournant de temps à autre.

Coulis : laver les tomates, les couper en morceaux. Éliminer les graines. Les faire chauffer avec l'huile, le vin blanc, le thym, puis l'ail épluché et écrasé. Cuire à feu doux pendant 25 minutes.

Réduire les tomates en purée, saler et poivrer. Retirer du feu. Passer au tamis et remettre à feu très doux.

Égoutter les morceaux de viande. Les disposer sur un plat de service. Les badigeonner d'huile.

Préparer un beurre manié en mêlant la farine avec le beurre. L'incorporer à la purée de tomate et bien mélanger à la cuillère de bois. Cuire à feu très doux.

Servir les lamelles de filet de porc accompagnées du coulis de tomates.

L'ÉCLAIRAGE

Un éclairage bien conçu est un élément capital de l'agrément et de l'élégance d'un intérieur.

Pensez donc aux lampes halogènes pour éclairer la pièce. La lumière est diffuse, douce et homogène. Utilisez également les variateurs de lumière. Ils permettent de faire passer l'intensité d'une même lampe du minimum au maximum.

Sur table, n'hésitez pas à disposer des petites bougies un peu partout. Leur forme et leur couleur s'harmoniseront avec le thème choisi.

Salade de pommes de terre à l'huile de noix

Prép. : 10 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

600 g de petites pommes de terre (Belle de Fontenay ou Bintje) / 1 cuil. à soupe de moutarde / 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide / 2 cuil. à soupe d'huile de noix / 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux / 300 g de mesclun / 100 g d'épinards / 1 pot d'œufs de caille cuits durs / 1 brin de ciboulette / 2 gousses d'ail / Sel, poivre.

Peler les pommes de terre et les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Préparer la vinaigrette avec la moutarde, l'huile d'arachide, l'huile de noix, le vinaigre, le sel et le poivre.

Laver la salade et les feuilles d'épinard. Les essorer. Émincer les épinards en lanières.

Dresser la salade et les épinards sur des assiettes avec les œufs de caille partagés en deux.

Égoutter les pommes de terre cuites. Les trancher en rondelles. Les ajouter à la salade. Parsemer de ciboulette hachée et d'ail finement émincé. Assaisonner avec la vinaigrette, laisser refroidir et servir.

Petits palets de viandes hachées

Prép. : 20 min - Réfrigération : 1 h
6 pers.

450 g de bœuf maigre / 450 g d'épaule d'agneau / 1 oignon / 2 échalotes / 2 gousses d'ail / 1 cuil. à soupe de saindoux / 4 cuil. à soupe de chapelure blonde / 2 œufs / 1 cuil. à soupe de paprika / 1 pincée de quatre-épices / 1 pincée de cannelle / 2 citrons / 2 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Couper les deux sortes de viandes en dés puis les hacher. Les verser dans une terrine.

Peler et émincer finement l'oignon, les échalotes, les gousses d'ail dégermées. Les faire revenir, sans coloration, dans le saindoux chaud pendant 5 minutes. Réserver. Lorsqu'ils sont froids, les ajouter dans la terrine avec la chapelure, les œufs battus en omelette, le paprika, le quatre-épices, la cannelle, du sel, du poivre et le jus des 2 citrons.

Mélanger le tout intimement jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Façonner la viande en forme de petits palets plats. Les disposer sur un plat sans les empiler. Couvrir d'un film de papier étirable et les entreposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Servir les petits palets de viandes hachées sur un lit de salade verte mélangée et agrémentée de radis roses.

Vin conseillé : Tokay de Hongrie ou un Coteaux des Baux de Provence.

Méditerranéennes

Salade méditerranéenne

Prép. : 15 min
4 pers.

1 laitue / 1 petit concombre / 1 oignon / 3 tomates / 200 g de feta / 12 olives vertes / 12 olives noires / 2 cuil. à soupe de jus de citron / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / Paprika / 2 brins d'estragon / 1 petit bouquet de ciboulette / Sel, poivre.

Laver, égoutter la laitue et la couper en lanières. Peler le concombre en enlevant 1 cm de peau sur deux avec un couteau économe, puis le couper en rondelles. Éplucher et couper l'oignon en rondelles. Peler les tomates après les avoir plongées 1 minute dans l'eau bouillante et les couper en tranches.

Détailler la feta en cubes.

Dresser la laitue dans un plat, répartir dessus les rondelles de concombre et d'oignon. Parsemer d'olives noires et vertes dénoyautées et de cubes de feta.

Saler et poivrer le jus de citron. Le fouetter avec l'huile d'olive. Arroser la salade avec cette vinaigrette. Saupoudrer de paprika et décorer avec les feuilles d'estragon et la ciboulette ciselée.

Variante :
On peut remplacer la laitue par de la romaine.

Cocktail de la mer

Prép. : 30 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

1 kg de bananes / Beurre / 1 filet de saumon / 1 filet de truite / 1 douzaine de coquilles Saint-Jacques / 1 douzaine de gambas (coupées en deux) / Sauce tartare (p. 11).
Sauce à la diable *: 1 kg de tomates / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 2 piments rouges frais / Huile d'olive.*

Couper les bananes en rondelles épaisses. Les faire frire au beurre dans une poêle, à feu doux, pour qu'elles soient bien fondantes.

Sauce à la diable : peler et concasser les tomates. Hacher finement les oignons, l'ail et les piments. Mélanger le tout et laisser mijoter à l'huile d'olive dans une grande poêle, 15 minutes environ.

Servir les fruits de mer et les poissons avec les deux sauces et les bananes frites en accompagnement.

Salade à l'italienne

Prép. : 15 min
4 pers.

1 melon / 2 petites salades romaines / 150 g de mozzarella / 4 fines tranches de jambon de Parme / 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / Sel, poivre.

Ouvrir le melon, enlever les pépins, détailler sa chair en tranches fines ou en petites billes avec une cuillère parisienne. Mettre au réfrigérateur.

Laver, essorer puis fragmenter les feuilles de salade. Couper la mozzarella en petits morceaux et les tranches de jambon de Parme en fines lamelles. Préparer un assaisonnement avec le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.

Au moment de servir, mettre la salade, le jambon et la mozzarella dans un saladier. Arroser de vinaigrette, mélanger. Disposer ensuite sur le tout les tranches de melon ou les billes de melon égouttées.

On peut servir cette salade avec des gressins (bâtonnets secs et croustillants que l'on sert souvent à la place du pain en Italie).

Variante exotique :
Remplacer le melon par de la papaye.

Brochettes de fruits de mer pimentées

Prép. : 25 min
4 pers.

12 noix de Saint-Jacques crues / 12 tranches de poitrine fumée / 12 crevettes décortiquées / Le jus d'1 citron / 2 cuil. à soupe d'huile / Poivre.
Sauce aux piments *: 3 tranches de pain de mie sans la croûte trempées dans de l'eau / 2 gousses d'ail hachées menu / 1 piment rouge haché / 1 piment rouge grillé et épluché / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 yaourt nature.*

Envelopper chaque coquille Saint-Jacques dans une tranche de poitrine et les enfiler sur des brochettes en les alternant avec les crevettes. Mélanger le jus de citron, l'huile et le poivre et en badigeonner les brochettes.

Préparer la sauce aux piments : presser le pain pour en extraire toute l'eau. Le mixer avec l'ail haché et les piments en ajoutant l'huile très progressivement jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse. Mélanger avec le yaourt et servir avec les brochettes.

Il faudra retourner les brochettes assez souvent pour que la poitrine soit croustillante et les coquilles Saint-Jacques cuites à point.

Fettuccinis à la crème de poivrons

Prép. : 40 min - Cuiss. : 50 min
4 pers.

1 poivron vert / 1 poivron rouge / 1 gousse d'ail / 1 oignon moyen / 2 tomates / 1 verre d'huile d'olive / 100 g de crème fleurette / 250 g de fettuccinis / 50 g de parmesan râpé / Sel fin et gros sel.

Faire chauffer le four à 240 °C environ (th. 8). Laver les poivrons et, sans couper le pédoncule, les poser sur la grille du four. Les laisser griller de tous côtés. Les sortir et les envelopper dans un papier ou dans un torchon épais, cela pour faciliter l'épluchage. Lorsqu'ils sont un peu moins chauds, les peler, les ouvrir pour retirer les graines et les filaments blancs, et les couper en tranches.

Éplucher l'ail, l'oignon et les hacher ainsi que les tomates égrenées. Mettre le tout dans une casserole avec l'huile d'olive, du sel et les poivrons. Faire cuire 30 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Mixer le tout avec la crème. Réserver au chaud pendant que les pâtes cuisent 6 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Réchauffer la sauce dans une sauteuse. Y jeter les fettuccinis bien égouttés. Laisser réchauffer quelques minutes.

Servir aussitôt, saupoudré de parmesan râpé.

Lotte aux herbes fraîches

Prép. : 30 min - Marinade : 2 h
4 pers.

2 citrons verts / 900 g de queue de lotte / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 4 cuil. à soupe de fines herbes ciselées (estragon, persil, ciboulette) / 1 feuille de laurier / 2 poivrons jaunes / 32 olives noires / Sel, poivre.

Laver les citrons verts. Détailler le zeste en filaments. Presser les citrons et filtrer le jus. Faire blanchir les zestes pendant 3 minutes. Les rafraîchir et les égoutter.

Laver et sécher la queue de lotte. La dépouiller et en lever les filets. Couper les filets en petits cubes d'environ 3 cm de côté.

Les disposer dans un plat creux. Les arroser du jus des citrons mélangé à 3 cuillerées d'huile. Parsemer le tout de la moitié des fines herbes et de la feuille de laurier ciselée. Assaisonner. Laisser mariner au frais pendant au moins 2 heures.

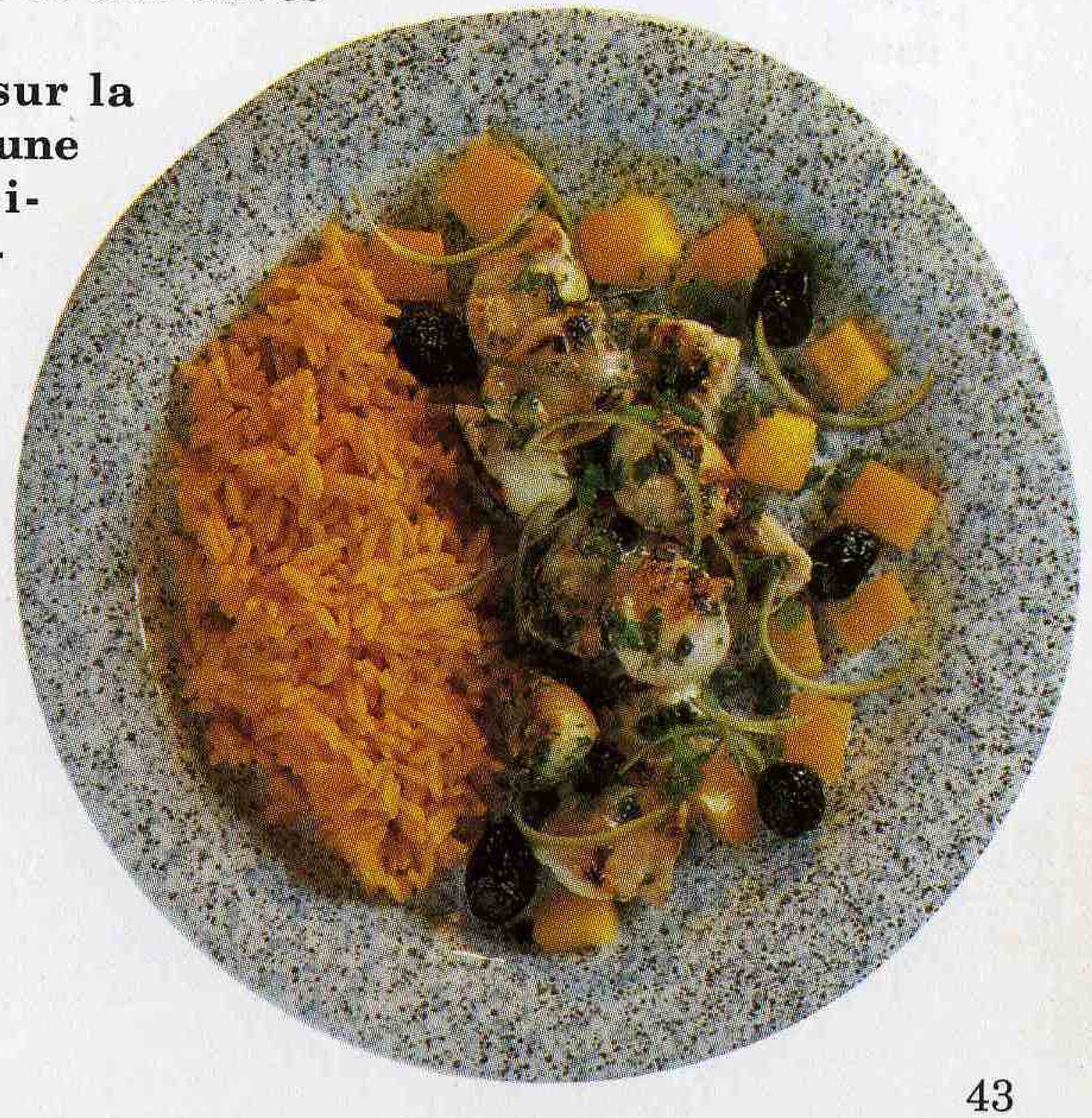
Pendant ce temps, laver et sécher les poivrons. Les fendre en deux et les couper en petits carrés d'environ 3 cm de long. Les plonger dans de l'eau bouillante salée 3 minutes. Les rafraîchir et les égoutter.

Au moment de servir, sortir les cubes de lotte du plat creux. Les disposer sur un plat de service entourés des dés de poivrons et des olives noires.

Faire cuire sur la pierre à griller une dizaine de minutes. Les parsemer en fin de cuisson des fines herbes restantes et des zestes blanchis.

Délicieux accompagné d'un riz au safran.

Vin conseillé : un Pouilly-Fuissé ou un Riesling.



Tagliatelles à la crème de citron

Prép. : 5 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

50 g de beurre / 2 citrons non traités / 50 g de crème fleurette / 1 boîte de 250 g de tagliatelles / 30 g de parmesan râpé / Sel fin et gros sel.

Chauffer le beurre à feu doux et y jeter le zeste râpé des citrons. Après quelques minutes, ajouter la crème liquide et 1 pincée de sel.

Porter à ébullition une casserole d'eau. La saler et y jeter les tagliatelles. Après 3 minutes, les égoutter et les ajouter au contenu de la sauteuse.

Bien mélanger les pâtes et la sauce pendant 1 minute.

Servir aussitôt avec le parmesan.

Petites seiches à la concassée de tomates au basilic

Prép. : 45 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

16 petites seiches / 1 poivron jaune / 1 courgette longue et fine / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / Sel, poivre.
Sauce : *1 oignon / 2 cuil. à soupe d'huile / 200 g de chair de tomates / 1 cuil. à soupe de sucre / 2 cuil. à soupe de basilic ciselé.*

Émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans l'huile. Ajouter la tomate, le sucre, du sel et du poivre.

Laisser cuire à découvert 20 minutes, puis, hors du feu, ajouter le basilic.

Fendre le poivron en deux et en retirer les graines. Tailler la chair en rectangles. Les faire blanchir dans de l'eau salée 3 minutes. Couper la courgette en tronçons et les faire également blanchir 4 minutes.

Nettoyer et sécher les seiches.

Sur des brochettes de bois huilées, enfiler les seiches, la courgette et le poivron. Badigeonner d'huile.

Les servir avec la concassée de tomates au basilic.

Vin conseillé : un Bandol ou un Gaillac blanc.

Concombre à la paysanne ✕○

Prép. : 25 min - Repos : 2 h
4 pers.

1 beau concombre bien ferme / 3 gousses d'ail / 100 g de fromage blanc battu / 2 yaourts goût bulgare / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe d'aneth haché / Sel, poivre.

Peler le concombre. Le couper en deux dans la longueur. Avec une petite cuillère, creuser légèrement la partie centrale de façon à retirer le maximum de graines.

Couper les deux moitiés en fines lamelles. Les saupoudrer de sel et les laisser dégorger 10 minutes (dans une passoire) en appuyant de temps en temps avec le dos d'une cuillère à soupe pour extraire l'eau.

Peler les gousses d'ail, les écraser au presse-ail, les mettre dans une terrine ou un plat creux avec le fromage blanc et les yaourts. Poivrer et battre longuement le tout avec un fouet. Incorporer l'huile d'olive petit à petit, toujours en fouettant.

Sécher les lamelles de concombre en les essuyant dans un torchon. Les ajouter ainsi que l'aneth à la préparation aux yaourts. Remuer longuement et réserver au réfrigérateur au moins 2 heures.

Servir très frais.

À défaut d'aneth, utiliser 2 cuillerées à soupe de pousses vertes de fenouil grossièrement hachées.

REPAS ET MUSIQUE

La musique souligne l'ambiance de la soirée. Évitez cependant les rythmes endiablés, les volumes sonores excessifs, les opéras.

La musique classique, dans son ensemble, convient parfaitement, ainsi que certains morceaux de jazz. Tout cela en sourdine bien sûr, sera propre à créer une ambiance chaleureuse.

La télévision ne saurait être en aucun cas considérée comme un élément d'ambiance. À proscrire !

Escalopes de dinde au basilic ✕○

Prép. : 15 min - Macération : 1 h
4 pers.

2 citrons non traités / 4 escalopes de dinde de 120 g chacune / 1 cuil. à soupe de basilic ciselé / 1 cuil. à café de graines de sésame / 1 bocal d'asperges vertes / Sel, poivre.

Prélever le zeste des 2 citrons, puis le couper en bâtonnets. Les faire blanchir 3 minutes à l'eau bouillante. Les rafraîchir et les égoutter.

Découper les escalopes de dinde en lamelles. Les disposer dans un plat creux. Saler, poivrer. Les arroser du jus des citrons. Ajouter ensuite les zestes blanchis et le basilic ciselé. Couvrir et laisser mariner au moins 1 heure.

Égoutter les lamelles, les parsemer de graines de sésame et les disposer sur un plat de service.

Les servir accompagnées des asperges vertes simplement réchauffées à la vapeur.

On peut remplacer la dinde par des escalopes de poulet, de dindonneau ou de pintade.

Tomates vertes à la grecque

Prép. : 15 min - Cuiss. : 25 min
Trempage : 5 min - 6 pers.

3 oignons / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 gousse d'ail / 4 cuil. à soupe de quatre-épices / 250 g de riz long / 100 g de raisins de Corinthe / 6 belles tomates vertes / 100 g de cacahuètes grillées / Sel, poivre.

Éplucher et hacher les oignons. Les faire revenir dans l'huile chaude.

Éplucher et hacher l'ail. L'ajouter dans la sauteuse avec le quatre-épices et le riz. Remuer pendant 3 minutes à feu vif. Le riz doit prendre une belle couleur cuivrée. Ajouter 2 verres d'eau. Saler, poivrer.

Faire tremper les raisins de Corinthe dans de l'eau pendant 5 minutes. Les égoutter et les ajouter dans la sauteuse.

Couper les tomates en deux ou en trois, selon leur grosseur, et les placer dans la sauteuse. Réduire le feu et faire cuire 20 minutes à couvert en rajoutant 2 verres d'eau. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cacahuètes.

Servir chaud.

Agneau de la garrigue

Prép. : 40 min - Marinade : 12 h
4 pers.

800 g d'épaule d'agneau / 2 citrons jaunes / 6 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence / 1 brin de thym frais / 1 brin de romarin / 1 feuille de laurier / 1 gousse d'ail / 2 oignons / 1 pincée de sucre / 2 poivrons (rouge et vert) / 4 tomates / 4 rognons d'agneau / 8 olives vertes / Sel, poivre.

Découper l'épaule en cubes d'environ 3 cm de côté. Les mettre dans un saladier. Mélanger le jus d'1 citron avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et les herbes de Provence. Verser cette marinade sur les dés de viande. Bien mélanger, couvrir le saladier et réserver au moins 12 heures au réfrigérateur.

Plonger le thym, le romarin, le laurier et la gousse d'ail, que l'on aura pelée et écrasée, dans l'huile restante.

Peler et émincer les oignons. Les faire cuire 5 minutes avec le sucre et un peu d'eau en les remuant doucement.

Tailler la chair des poivrons en triangles. Les faire blanchir 3 minutes, les rafraîchir et les sécher.

Laver, sécher et couper les tomates en quartiers. Laver 1 citron et le couper en demi-rondelles.

Parer et détailler les rognons en cubes.

Garnir les brochettes de cubes de viande en intercalant tous les ingrédients préparés ainsi que les olives.

Les faire cuire sur la pierre à griller en les retournant régulièrement et en les badigeonnant avec l'huile parfumée. Saler et poivrer seulement à mi-cuisson.

Vin conseillé : un Madiran, un Faugères ou un Coteaux d'Aix.

UNE TABLE EN FLEURS

Il n'est pas besoin de vanter la jolie touche qu'apportent des fleurs sur une table dressée avec soin.

Suivant la forme et les dimensions de votre table, vous pourrez y placer un bouquet central, deux bouquets placés à chacune des extrémités, voire de nombreuses petites compositions.

Un bouquet ne doit jamais gêner, ni le service, ni la conversation entre invités. Vous le composerez toujours le plus bas possible, pas trop volumineux.

Si l'emplacement choisi nécessite que votre table soit placée contre le mur, n'hésitez pas : vous pouvez agrémenter cet endroit d'une grande vasque garnie d'un buisson de grands feuillages et de fleurs à longues tiges.

Les bouquets individuels et les chemins de table de fleurs coupées posées à même la nappe peuvent être aussi d'un heureux effet.

Les fleurs seront choisies en fonction des saisons : les petites roses vendues par quinze ou vingt, les œillets nains, les anémones, les soucis, etc. Des fleurs peu onéreuses peuvent faire de très jolies compositions, surtout si vous y associez des feuillages.

N'hésitez pas à jouer des harmonies de couleurs ou des contrastes. Osez des roses roses avec une nappe saumon, des soucis avec une nappe orange, un bouquet multicolore avec une nappe blanche, etc.

POURQUOI PAS LES LÉGUMES ?

Vous pouvez une fois ou l'autre faire de très jolies compositions avec des légumes ou des fruits.

Si vous servez des crudités en entrée, proposez différentes sauces et présentez vos légumes lavés, mais entiers, avec leur verdure, sur un vaste plat. N'hésitez pas à inclure d'autres légumes dans votre composition, qui eux ne seront pas consommés. Il faut bien entendu répartir les formes et les couleurs avec le même soin que s'il s'agissait de fleurs.

Un vieux vase ou un ancien pot reprendra du service après avoir été entièrement recouvert de légumes (asperges, endives, poireaux...). Il suffira d'y placer des fleurs dont les tons s'harmoniseront avec ceux des légumes.

Exotiques

Brochettes aux agrumes

Prép. : 40 min - Cuiss. : 25 min
4 pers.

8 petites pommes de terre nouvelles / 1 gros oignon rouge / 90 g de beurre / 1 pincée de sucre / 4 filets de sole / Feuilles de citronnier ou d'un autre arbre non toxique (pêcher, noisetier, cerisier...) / 2 oranges et 2 citrons verts non traités / 1 cuil. à soupe d'huile / 8 petites crevettes roses / Sel, poivre.

Bien laver les pommes de terre et, sans les éplucher, les faire précuire dans de l'eau salée pendant 12 à 15 minutes. Les égoutter.

Faire également précuire, sans le colorer, l'oignon pelé et coupé en quartiers dans 10 g de beurre auquel on aura ajouté 1 petite pincée de sucre.

Couper les filets de sole en cubes. Les saler, les poivrer et les enrouler dans les feuilles de citronnier (ou autre arbre) préalablement lavées.

Laver les oranges et les citrons. Prélever le zeste d'une orange et le hacher. Presser l'orange pelée ainsi qu'un citron vert. Filtrer le jus obtenu. Couper l'orange et le citron restants en quartiers.

Enfiler tous les ingrédients sur des brochettes huilées, en intercalant les formes et les couleurs. Les badigeonner d'huile.

Préparer la sauce : faire fondre le beurre restant dans une casserole. Ajouter le jus des agrumes, le zeste d'orange haché, du sel et du poivre.

Faire cuire les brochettes sur la pierre à griller. Arroser de beurre parfumé.

Vin conseillé : un Pouilly-Fuissé ou un Tavel.

PENSEZ AU SEL ET AU POIVRE

Disposez suffisamment de petites salières sur la table de façon à ce que chaque invité en ait à sa portée sans devoir déranger son voisin.

On pensera aussi aux moulins à poivre, n'oubliez pas les amateurs de poivre en grains.

Crevettes ivres

Prép. : 25 min - Macération : 8 h
5 pers.

1/4 l de jus d'orange / 1/4 l de jus d'ananas / 1/4 l de jus de citron / 1/2 bouteille de vin blanc sec / 1/4 l de bière / 2 oignons / Piments séchés selon le goût / 30 belles crevettes / 50 g de margarine.

Mélanger les jus de fruits, le vin et la bière.

Hacher finement les oignons et les piments ; les incorporer à la marinade. Y laisser macérer les crevettes entières pendant 8 heures environ.

Égoutter les crevettes. Les décortiquer et les mettre sur un plat.

Dans une poêle, faire chauffer la margarine. Verser un peu de marinade. Laisser réduire quelques minutes.

Servir les crevettes. Les faire griller et les accompagner de la sauce chaude présentée en saucière.

Salade de tagliatelles

Prép. : 15 min - Cuiss. : 8-12 min
8 pers.

500 g de tagliatelles / 9 cl d'huile d'olive / 1 brin de thym frais / 1 brin de romarin / Quelques feuilles de sauge / 1 cuil. à café de moutarde / 4 gousses d'ail / Le jus d'1/2 citron / 3 cl de vinaigre de xérès / 2 cl de crème fraîche / 3 tranches de jambon épaisses / 1 bouquet de basilic haché / Sel, poivre.

Cuire les tagliatelles "al dente" dans l'eau bouillante salée pendant 8 à 12 minutes avec 3 cl d'huile d'olive, le thym, le romarin et la sauge. Si ce sont des tagliatelles fraîches, la cuisson sera ramenée à 3 ou 4 minutes. Les passer aussitôt sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Les égoutter soigneusement.

Préparer la sauce avec la moutarde, l'ail écrasé, le jus de citron, le vinaigre, la crème et l'huile d'olive restante. Assaisonner.

Couper le jambon en petits dés. Les mélanger avec les tagliatelles dans un saladier et assaisonner avec la vinaigrette. Parsemer de feuilles de basilic.

Vin conseillé :
Pouilly fumé
très frais.

Brochettes de crevettes à l'ananas

Prép. : 25 min - Cuiss. : 10 à 15 min
Marinade : 2 h - 4 pers.

500 g de grosses crevettes décortiquées / 1 gros ananas frais coupé en cubes.
Marinade *: 15 cl de jus d'orange / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 1 cuil. à soupe de jus de citron vert / 1 cuil. à café de moutarde / 1 cuil. à soupe de cassonade.*

Préparer la marinade. Y faire tremper les crevettes au moins 2 heures.

Enfiler les crevettes sur des brochettes en les alternant avec de petits cubes d'ananas. Prévoir environ 4 à 5 morceaux d'ananas par brochette.

Mixer le reste d'ananas et les ingrédients de la marinade. Mettre cette purée dans une casserole et faire réduire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

Faire griller les brochettes sur la pierre à griller.

Ces brochettes agrémentées de la sauce peuvent se servir avec un riz Basmati.

Salade de christophines

Prép. : 15 min - Macération : 2 h
8 pers.

3 christophines (aussi nommées chayotes) / 6 brins de ciboule / 2 gousses d'ail / 6 cuil. à soupe d'huile d'arachide / 2 cuil. à soupe de persil plat haché / 2 citrons verts / Sel, poivre.

Éplucher les christophines. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever le cœur fibreux. Détailler la chair en petits dés ou la râper. La mettre dans un torchon propre et la presser pour en extraire un maximum d'eau.

Hacher finement la ciboule avec l'ail.

Dans un saladier, mélanger l'huile, le hachis de ciboule, l'ail et le persil. Saler, poivrer.

Ajouter les christophines et le jus des citrons verts. Bien remuer.

Réserver au réfrigérateur 2 heures minimum et servir très frais.

Brochettes de sole à la citronnelle

Prép. : 30 min
4 pers.

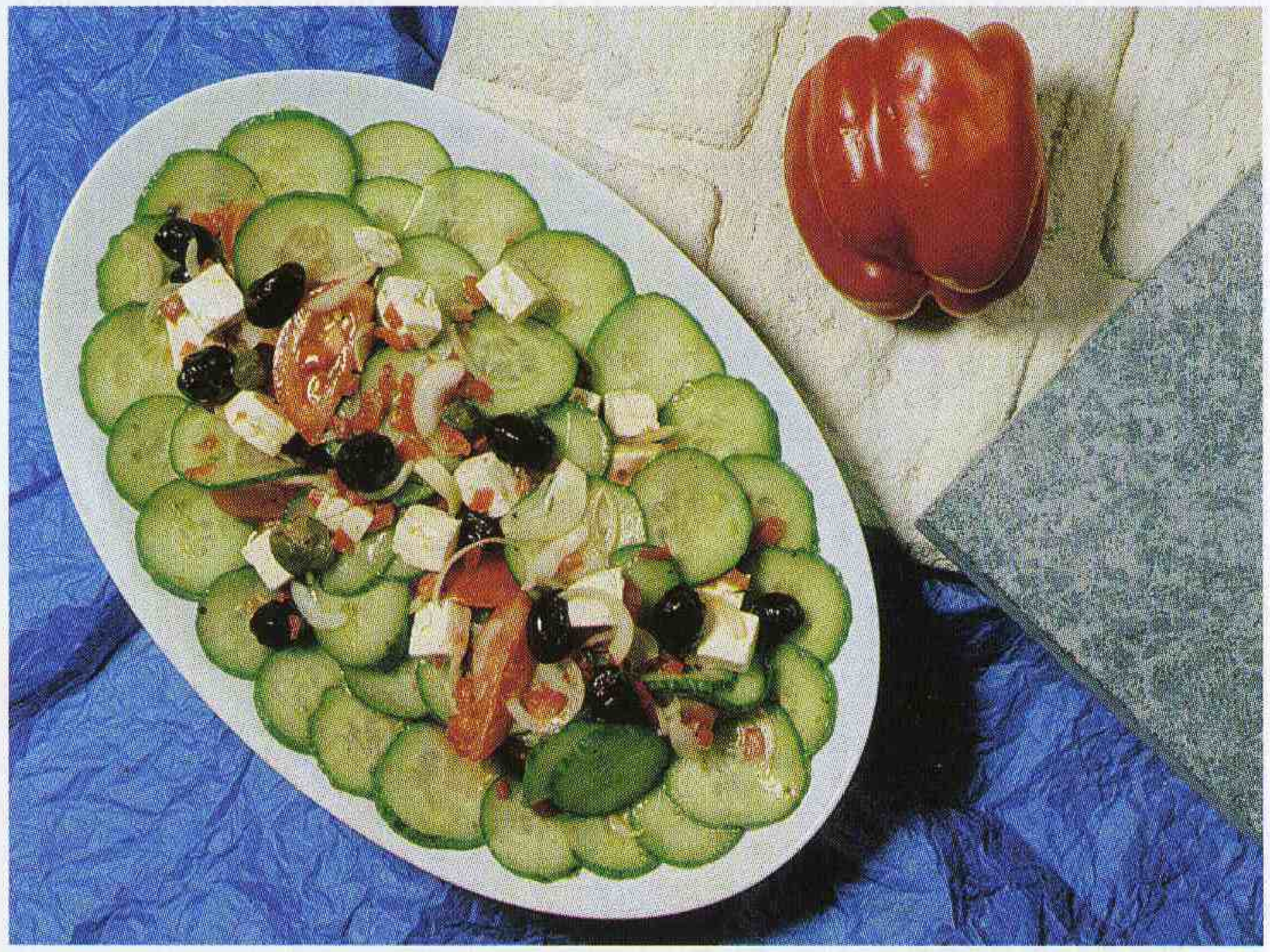
8 tranches de poitrine fumée / 500 g de filets de sole coupés en morceaux de 5 cm / Citronnelle / 1 poivron vert coupé en carrés d'environ 4 cm / 1 poivron rouge coupé en carrés d'environ 4 cm / 12 champignons de Paris coupés en lamelles / Huile.

Couper les tranches de poitrine en deux dans la longueur, puis en deux dans la largeur. Enrouler chaque morceau de sole dans un morceau de poitrine, après l'avoir garni de citronnelle.

Enfiler ces petits rouleaux sur des brochettes avec les poivrons et les champignons.

Badigeonner d'huile et faire cuire sur la pierre.

Ces brochettes sont excellentes accompagnées d'une sauce béarnaise.



Salade sirtaki

Prép. : 25 min - Repos : 15 min
5-6 pers.

1 poivron rouge / 1 gros oignon / 1 concombre / 250 g de feta (fromage de brebis semi-frais) / 1 cuil. à café de câpres / 100 g de grosses olives noires / 1 cuil. à café d'origan / 2,5 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 5 cuil. à soupe d'huile d'olive / 500 g de tomates / Sel, poivre.

Passer le poivron sur la flamme ou sous le gril du four, en le retournant souvent jusqu'à ce que la pellicule transparente qui le recouvre se boursoufle. La retirer alors à la pointe du couteau. Fendre le poivron en deux, l'épépiner, le couper en petits dés minuscules.

Peler et émincer l'oignon. Laver et sécher le concombre. Le trancher en fines rondelles sans le peler. Couper la feta en dés et disposer le tout, y compris le poivron, dans un plat creux. Ajouter les câpres et les olives. Saupoudrer d'origan.

Préparer une vinaigrette avec le vinaigre, du sel, du poivre et l'huile d'olive. En arroser la salade. Mélanger et laisser reposer 15 minutes.

Juste avant de servir, laver les tomates, les couper en huit, les ajouter dans le plat et mélanger à nouveau.

Brochettes de poissons et de crevettes au sirop de canne

Prép. : 45 min - Cuiss. : 10 min
Marinade : 1 h - 4 pers.

600 g de lotte / 400 g de filet de saumon / 3 citrons / 5 cuil. à soupe d'huile d'olive / 3 brins d'aneth / 1 kg de tomates bien mûres / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1 bouquet garni / 2 cuil. à café de sirop de sucre de canne / 24 crevettes roses / Sel, poivre.

Retirer la peau noire et la membrane qui entourent la lotte. Lever les filets.

Enlever la peau et les parties grasses et blanches du filet de saumon.

Détailler les deux poissons en petits cubes réguliers. Les mettre dans un plat creux.

Presser le jus d'un citron et le mélanger avec 3 cuillerées à soupe d'huile, une grosse pincée de sel et une de poivre. Ajouter l'aneth finement ciselé. Arroser les deux poissons avec cette préparation. Couvrir et mettre au frais au moins 1 heure.

Ébouillanter les tomates. Les peler et en retirer les graines. Concasser la chair à l'aide d'un couteau.

Faire revenir, sans laisser colorer, l'oignon et la gousse d'ail pelés et hachés dans 1 cuillerée à soupe d'huile pendant 3 minutes. Y ajouter la chair des tomates, le bouquet garni, le sirop de sucre de canne, une pincée de sel et du poivre. Laisser cuire le tout, à découvert, jusqu'à évaporation de l'eau. Retirer le bouquet garni et mixer grossièrement la sauce.

Laver et sécher les deux derniers citrons. Les couper en deux dans la longueur, puis en rondelles.

Au moment de servir, égoutter les cubes de poissons. Les embrocher en les faisant alterner avec les crevettes et les citrons.

Servir les brochettes accompagnées du coulis chaud présenté en saucière.

Les faire cuire sur la pierre à griller pendant environ 4 à 5 minutes en les badigeonnant de temps en temps avec la marinade.

Vin conseillé : Muscadet bien frais.

Souskai ou salade de mangues vertes

Prép. : 20 min - Macération : 1 h
8 pers.

4 mangues vertes / 2 gousses d'ail / 1 petit piment / 4 citrons verts / 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide / Sel.

Éplucher les mangues. Couper la chair en petits cubes.

Dans un mortier, piler les gousses d'ail avec 1 pincée de sel et l'huile jusqu'à l'obtention d'une pommade. Ajouter le piment épépiné et haché puis le jus des 4 citrons verts. Y faire macérer les mangues pendant 1 heure au moins.

Servir très frais.

Brochettes de poulet au citron vert

Prép. : 20 min - Macération : 6 h
Repos : 30 min - 4 pers.

800 g d'escalopes de poulet / 6 citrons verts / 6 petits piments rouges / Herbes de Provence / 3 pommes non pelées / 3 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Couper le poulet en petits cubes. Les faire macérer dans le jus de 4 citrons verts avec les piments écrasés pendant 6 heures. Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes.

Couper les pommes en cubes. Les arroser du jus des 2 citrons restants. Laisser reposer 30 minutes.

Garnir les brochettes en alternant poulet et quartiers de pomme.

Badigeonner d'huile et faire cuire.

Guacamole

Prép. : 20 min
6 pers.

2 tomates / 4 avocats / 1 citron / 1 oignon / 1 bouquet de coriandre / Piment / Sel, poivre.

Ébouillanter les tomates, les peler, les épépiner et les concasser.

Peler les avocats. Les écraser à la fourchette en les arrosant de jus de citron.

Incorporer les tomates, l'oignon haché finement et un petit bouquet de coriandre fraîche ciselée. Saler et poivrer. Doser le piment à volonté.

Servir très frais.

Pour éviter au guacamole de noircir, on laissera dans la jatte les noyaux des avocats.

Panaché de viandes, sauce aigre-douce

Prép. : 30 min - Macération : 4 h
6 pers.

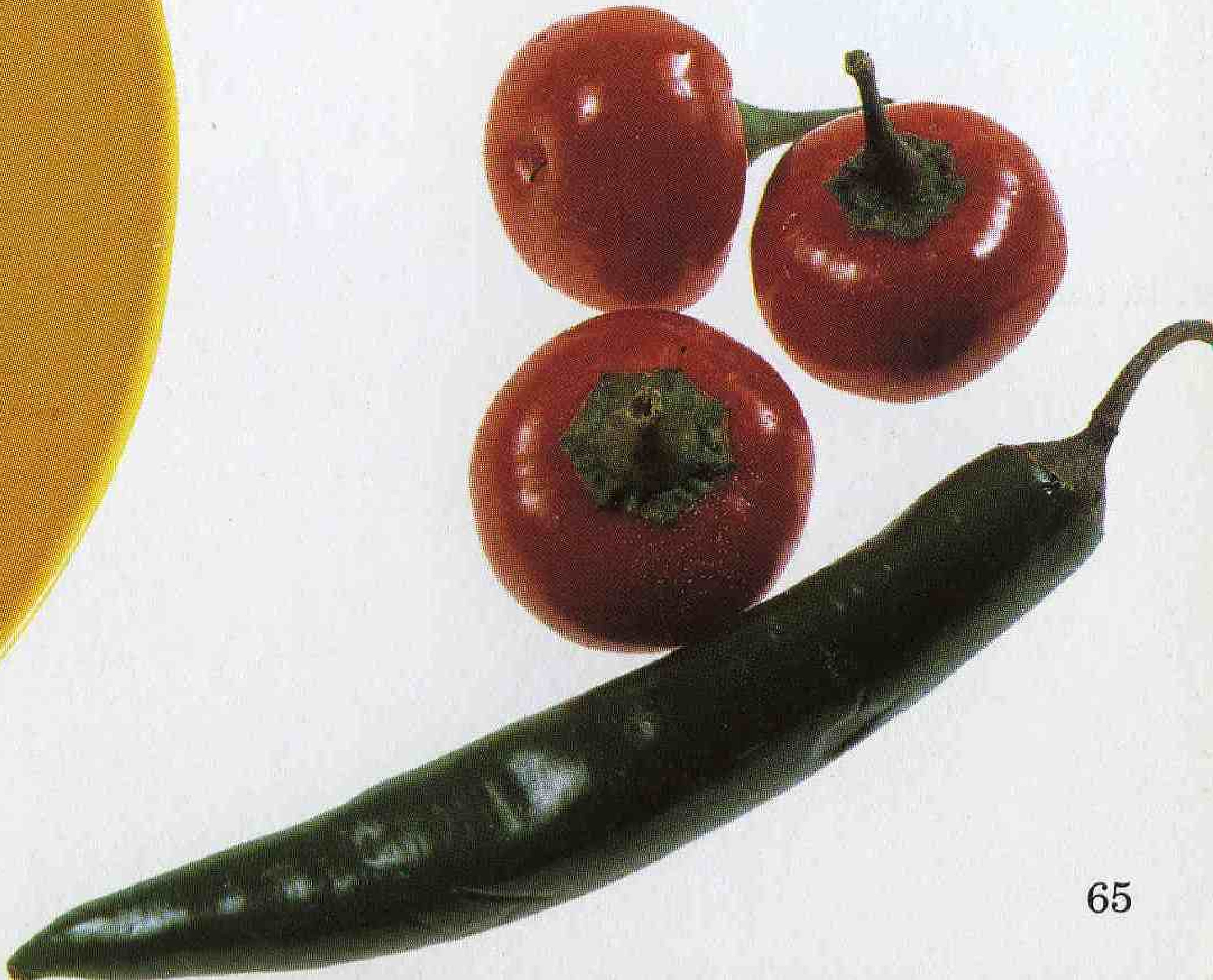
2 gousses d'ail / 1 petit piment fort / 1/2 cuil. à café de quatre-épices / 4 cuil. à soupe de sauce soja / 4 cuil. à soupe de xérès / 2 cuil. à soupe de miel / 1 morceau de 2 cm de gingembre frais / 600 g de filet mignon de porc / 600 g de filet de bœuf / 600 g de filet de veau.
Sauce d'accompagnement *: 350 g de sauce tomate cuisinée en boîte / 1 cuil. à soupe de câpres au vinaigre / Tabasco.*

Piler l'ail avec le piment et le quatre-épices. Y mélanger la sauce soja, le xérès et le miel. Ajouter le gingembre coupé en fines tranches.

Découper les viandes en lamelles plus ou moins fines. Les badigeonner de la sauce. Les laisser mariner au réfrigérateur 4 heures en les retournant 2 ou 3 fois pour qu'elles soient bien imprégnées.

Au moment de servir, les égoutter et les présenter sur un plat de service. Les faire cuire sur la pierre.

Les accompagner de la sauce tomate froide agrémentée des câpres égouttées et relevée de quelques gouttes de Tabasco.



Orientales

Salade du Levant

Prép. : 15 min - Cuiss. : 25 min
Macération : 24 heures - 4 pers.

1 poivron rouge / 1 poivron vert / 2 oignons doux d'Espagne / 2 pointes de couteau de safran / 2 citrons / 6 cuil. à soupe d'huile d'olive / 120 g de riz / Persil haché / 50 g d'olives noires / 1 melon / Sel, poivre de Cayenne.

Épépiner les poivrons. Les couper en lanières et les faire cuire 3 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Mettre les poivrons dans un saladier avec les oignons coupés en rondelles, le sel, le poivre de Cayenne, le safran, le jus des 2 citrons et l'huile d'olive. Laisser reposer 24 heures dans un endroit frais.

Faire bouillir de l'eau salée. Y jeter le riz. Laisser cuire 20 minutes. Égoutter le riz aussitôt cuit. Le passer sous l'eau froide.

Mélanger ensemble le riz, les légumes marinés, le persil haché. Décorer le saladier avec les olives noires et le melon coupé en cubes.

Servir très frais.

LES CARAFES

Complétez votre service de verres par des carafes.

Si vous avez mis la main sur un petit vin dont l'étiquette ne paie pas de mine, la carafe sera une façon élégante et sans prétention de le faire figurer à votre table.

Épaule de mouton à l'indonésienne

Prép. : 35 min -
Cuiss. : 35 min - 8 pers.

1,200 kg d'épaule de mouton (désossée, dénervée).
Sauce *: 3 oignons / 2 cuil. à soupe d'huile / 2 cuil. à soupe de farine / 1 cuil. à soupe de sucre / 25 cl de jus de viande / Le jus d'1 citron / 1 pincée de muscade / 1 pincée de girofle en poudre / 2 cuil. à soupe de curry / 10 cl de crème fraîche / Sel, poivre.*
Garniture *: 1 concombre / 12 petits piments rouges ou 1/2 poivron / 1 batavia.*

Couper l'épaule de mouton en petits cubes.

Éplucher et hacher les oignons. Les faire suer dans une casserole avec l'huile. Les saupoudrer avec la farine et le sucre. Bien mélanger, puis ajouter le jus de viande et le jus de citron.

Assaisonner de sel, de poivre, de muscade, de girofle en poudre et laisser cuire à feu doux 30 minutes.

Mélanger sur une assiette le curry, du sel et du poivre. Y rouler les dés de viande.

Éplucher, laver et couper le concombre en rondelles. Détailler les piments en forme de fleurs ou le poivron en dés.

Laisser tiédir la sauce puis lui ajouter la crème fraîche.

Sur un plat de service, dresser un lit de salade émincée. Ajouter les rondelles de concombre, les piments préparés et les dés de mouton.

Servir aussitôt avec la sauce à part.

Salade orientale

Prép. : 20 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

120 g de riz / 60 g de raisins de Corinthe / Le jus d'un citron et demi / 60 g d'amandes / 7 cuil. à soupe de sauce mayonnaise (p. 11) / 1/2 botte de cresson.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée.

Faire macérer les raisins dans le jus de citron pendant 10 minutes.

Passer les amandes à l'eau bouillante 2 minutes. Enlever la peau et les partager en deux dans le sens de la longueur.

Mélanger le riz avec la sauce mayonnaise, les raisins, les amandes et le jus de citron de la macération.

Verser et tasser le tout dans un petit saladier, le retourner sur un plat. Démouler et décorer le dôme ainsi obtenu avec du cresson.

Agneau mariné aux herbes

Prép. : 10 min - Marinade : 2 h
4 pers.

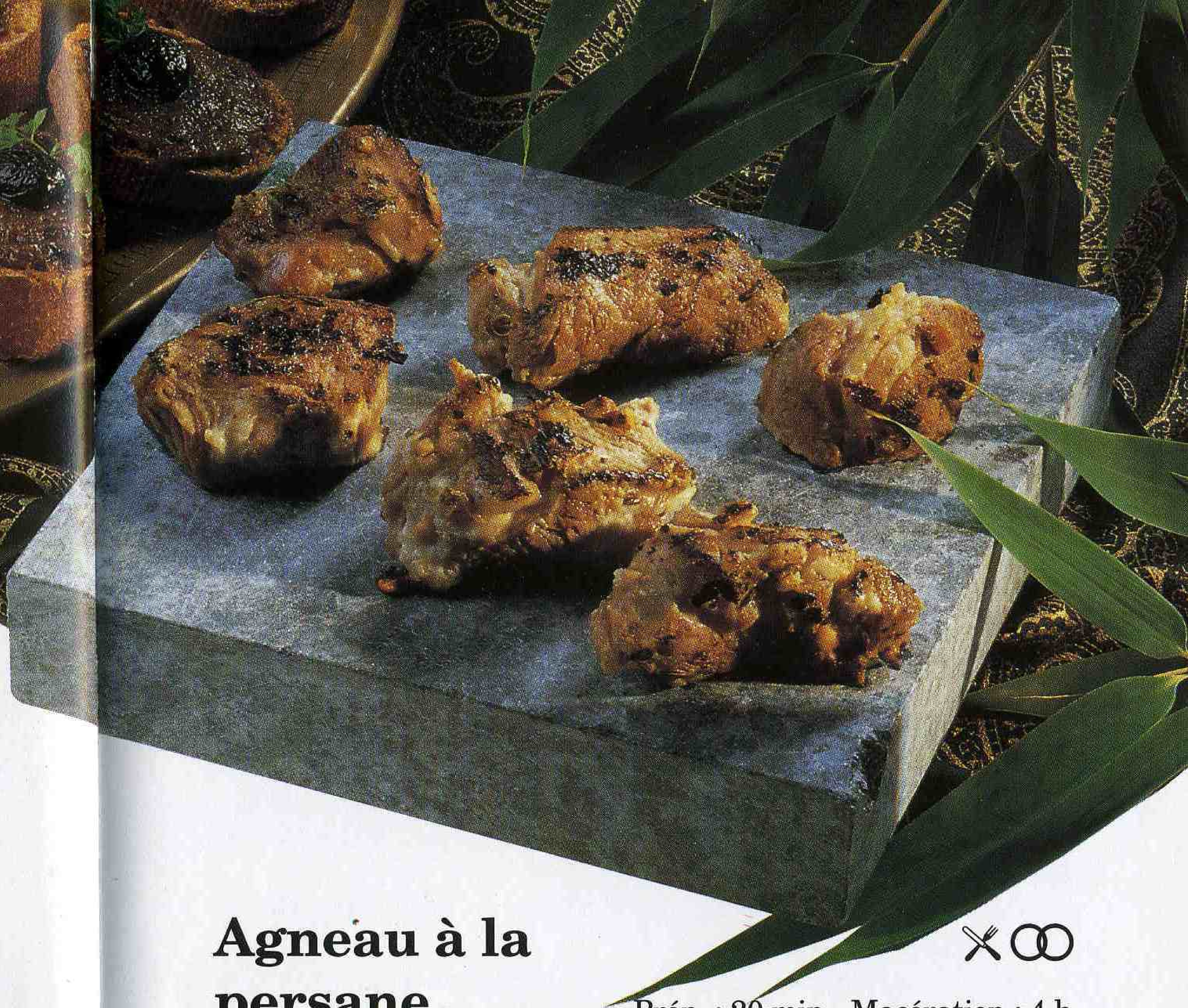
800 g de filet d'agneau.

Marinade *: 1 gros oignon haché / 1 cuil. à soupe de persil haché menu / 1 cuil. à soupe de thym frais (ou 2 feuilles de menthe hachées) / 2 feuilles de laurier coupées en fines lanières / 1 gousse d'ail hachée / 3 cuil. à soupe d'huile / Le jus d'un demi-citron / Sel, poivre.*

Trancher le filet d'agneau en fines lamelles.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade et la verser sur les lamelles de viande placées dans un plat. Couvrir. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.

Dresser sur un plat de service.



Caviar d'aubergines

Prép. : 40 min - Cuiss. : 30 min
6 pers.

4 belles aubergines / 2 dl d'huile d'olive / 3 tomates / 1 oignon haché / 1 gousse d'ail / 150 g d'olives noires / 1/2 baguette / Gros sel.

Préchauffer le gril du four.

Huiler très légèrement la peau des aubergines. Les saupoudrer d'un peu de sel et les placer sur la plaque du four. Les faire griller en les retournant plusieurs fois.

Les sortir du four, ôter la peau, recueillir la chair et la passer au moulin à légumes (grille fine). Réserver.

Éplucher les tomates. Les égrener et les couper en petits dés.

Dans une poêle, faire fondre l'oignon finement haché dans 2 cuillerées à soupe d'huile. En fin de cuisson, ajouter les tomates et laisser mijoter 10 minutes.

Dénoyauter les olives. Les hacher. Mélanger au fouet la purée d'aubergines, les tomates, les oignons et les olives noires, tout en incorporant le reste d'huile. Réserver au frais.

Servir sur des tranches fines de baguette légèrement grillées.

Agneau à la persane

Prép. : 20 min - Macération : 4 h
6 pers.

1 morceau de selle ou de gigot d'agneau de 900 g / 2 yaourts / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 1 cuil. à café de cumin + 1 cuil. à café de coriandre + 1 pincée de Cayenne en poudre / 50 g de noix de cajou concassées / 1 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.

Découper le morceau d'agneau en cubes réguliers et les réserver dans un plat creux.

Mélanger les yaourts avec l'oignon et les gousses d'ail pilées, les épices mélangées, la poudre de noix de cajou, l'huile, du sel et du poivre. Verser le tout sur les cubes d'agneau et bien mélanger. Couvrir le plat de papier étirable et l'entreposer au frais pendant 4 heures en remuant de temps en temps.

Égoutter les morceaux de viande. Les présenter dans le plat de service sur un lit de verdure.

Les faire cuire sur la pierre à griller durant 8 à 10 minutes. Saler et poivrer en cours de cuisson.

Vin conseillé : Arbois rosé ou Tokay gris.

Rayta aux aubergines

Prép. : 30 min - Cuiss. : 1 h
Repos : 1 h - 12 pers.

4 grosses aubergines / 8 cuil. à soupe d'huile / 4 oignons / 4 cuil. à soupe de garam massala (mélange d'épices) / 4 tomates / 1 gros bouquet de coriandre / 1 l de yaourt bulgare / Sel.

Inciser la peau des aubergines. Les faire cuire dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7) pendant 45 minutes.

Chauffer l'huile dans une poêle à fond épais. Y faire revenir les oignons hachés. Ajouter le garam massala, les tomates en morceaux et la coriandre ciselée. Faire cuire 1 minute sans cesser de remuer.

Ajouter enfin les aubergines en morceaux. Poursuivre la cuisson 3 minutes en mélangeant. Saler. Laisser tiédir.

Mélanger le contenu de la poêle avec le yaourt. Rectifier l'assaisonnement.

Couvrir et réserver 1 heure au réfrigérateur.

Servir très frais.

Brochettes de mouton à l'indienne

Prép. : 20 min
6 pers.

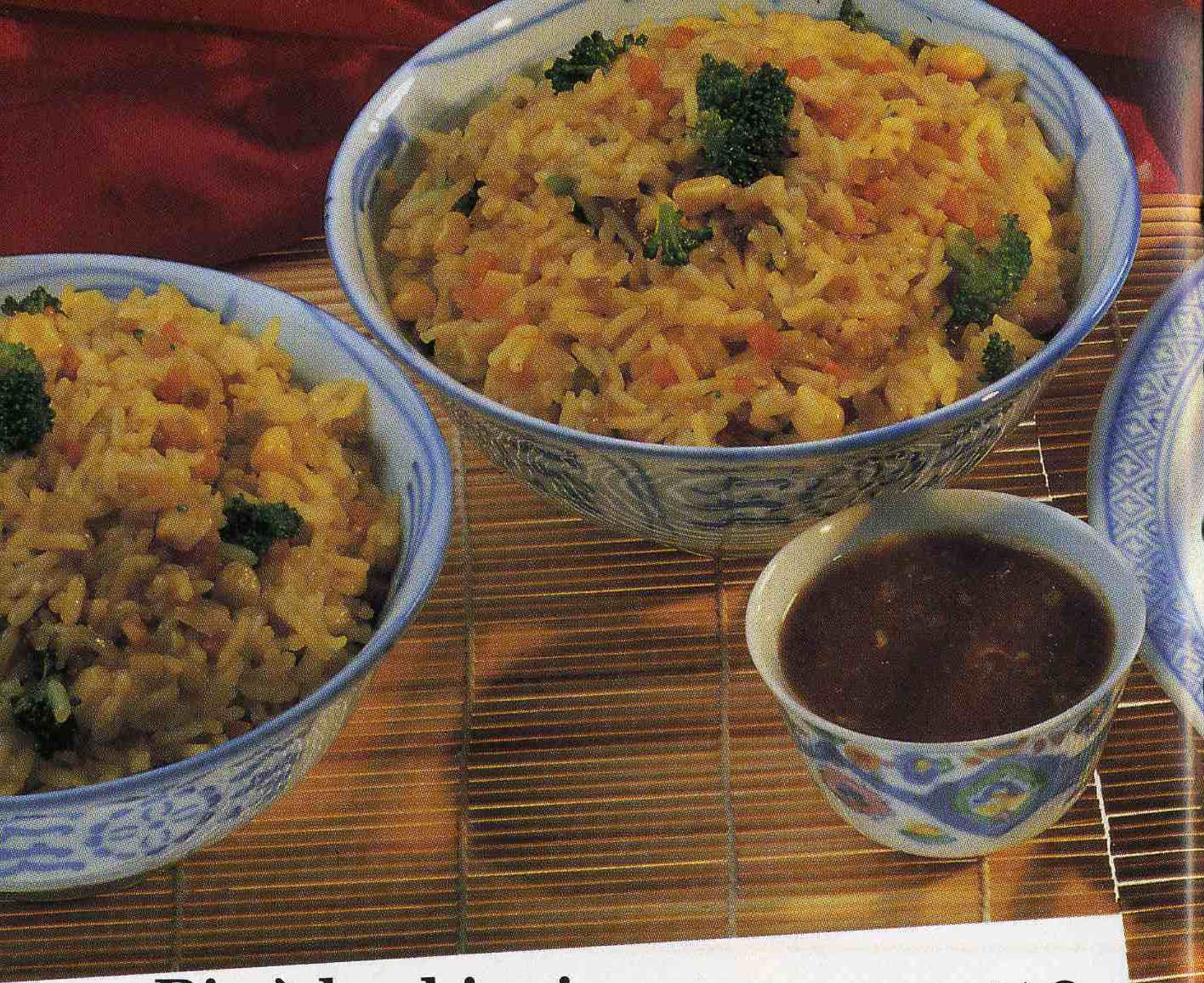
600 g d'épaule de mouton / 400 g de foie d'agneau / 250 g de lard de poitrine / 1 cuil. à café de graines de moutarde / 1 cuil. à café de curry / 4 cuil. à soupe d'huile / Sel / 1 pincée de poivre de Cayenne.

Couper les viandes en petits dés.

Mélanger dans un bol les graines de moutarde, le curry, l'huile, le sel et le poivre. Rouler les dés dans cette préparation de façon à bien les imprégner.

Enfiler ces différents éléments sur des brochettes en bois en les alternant.

Les dresser sur le plat de service au fur et à mesure.



Riz à la chinoise

Prép. : 40 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

250 g de riz long grain américain ou parfumé / 1 pincée de filaments de safran / 3 cuil. à soupe de bouillon / 2 carottes / 2 petites courgettes / 1 petite aubergine / 100 g de fleurs de brocolis / 2 cuil. à soupe d'huile / 1 gros oignon / 3 cuil. à soupe de maïs doux en grains / 4 brins de ciboulette ciselés / Sel.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée.

Faire infuser le safran dans le bouillon chaud.

Éplucher et laver les légumes. Couper les carottes, les courgettes et l'aubergine en très petits dés. Diviser les fleurs de brocolis en tout petits bouquets.

Chauffer l'huile dans une sauteuse, ou mieux, dans un wok. Y faire revenir l'oignon haché. Ajouter les dés de légumes et de brocolis. Saler. Faire sauter 5 minutes à feu vif. Ajouter le maïs, le riz égoutté, le bouillon au safran. Cuire encore quelques minutes en remuant.

Verser dans le plat de service. Parsemer de ciboulette.

Servir chaud.

Filets de canard à l'orange

Prép. : 20 min - Marinade : 2 h
4 pers.

3 à 4 filets de canard.
Marinade *: 4 cuil. à soupe de sauce soja / 10 cl de vin blanc / 3 cuil. à soupe d'huile / 1 pointe de muscade en poudre / 1 pointe de gingembre en poudre / 1 cuil. à café de moutarde / Sel, poivre.*
Sauce *: 20 cl de jus d'orange / 1 échalote hachée / 2 cuil. à café de fécule.*

Mélanger les ingrédients de la marinade et les verser sur les filets découpés en fines lamelles. Couvrir et réserver au frais pendant 2 heures. Les retourner fréquemment.

Sortir les filets et les réserver sur un plat de service.

Mélanger les ingrédients de la sauce et le reste de marinade. Porter à ébullition.

Servir les lamelles de canard accompagnées de la sauce.

Safsouf, purée de pois chiches

Prép. : 15 min - Cuiss. : 10 min
Repos : 1 h - 4-5 pers.

75 g de blé concassé / 500 g de pois chiches au naturel / 1 cuil. à café de menthe sèche en poudre / 5 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 citron / Olives noires / Persil / Petits piments doux / 1 cuil. à café de sel / Poivre blanc.

Ajouter au blé concassé trois fois son volume d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire quelques minutes. Retirer du feu.

Plonger les pois chiches dans de l'eau bouillante salée, parfumée avec la menthe sèche. Laisser frémir 3 minutes. Les égoutter et les mélanger au blé concassé. Passer le tout au moulin à légumes (grille fine). Saler, poivrer, bien mélanger.

Ajouter l'huile en filet en tournant vivement avec une spatule, comme pour une mayonnaise. Presser le citron et incorporer le jus à la préparation. Réserver au frais 1 heure au minimum.

Décorer de quelques olives noires, de persil et de piments.

Porc aux graines de pavot

Prép. : 20 min - Marinade : 12 h
4-6 pers.

800 g de porc dans le filet / 2 cuil. à soupe de graines noires de pavot.
Marinade *: 1 cuil. à soupe de moutarde douce / 60 g de cassonade / 5 cl de cidre ou de jus de pomme non sucré / 2 cuil. à café d'estragon frais / 1 pincée de piment de Cayenne / Sel.*

Couper le filet de porc en fines lamelles. Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Y faire tremper les lamelles de viande. Couvrir. Réserver une nuit au frais.

Dresser les lamelles de porc sur un plat de service. Les faire cuire sur la pierre à griller. En fin de cuisson, parsemer la viande de graines de pavot.

Pommes de terre laquées

Prép. : 30 min - Cuiss. : 1 h
4 pers.

1 cuil. à soupe de miel de thym / 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 1 cuil. à soupe de sauce soja / 1 cuil. à soupe de beurre fondu / 4 grosses pommes de terre à chair ferme.
Sauce *: 3 échalotes / 1 gousse d'ail / 100 g de champignons de Paris / 1 citron / 50 g de beurre / 20 cl de vin blanc sec / 25 cl de crème fleurette / 1 pincée de muscade râpée / 1 petit cèpe / 1/2 bouquet de fines herbes / Sel, poivre noir du moulin.*

Délayer le miel avec le vinaigre de cidre. Ajouter la sauce soja et le beurre. Bien mélanger.

Garnir la lèchefrite d'une feuille d'aluminium et préchauffer le four à 240 °C (th. 8).

Laver et brosser les pommes de terre. Les sécher et les ranger sur la lèchefrite. Les badigeonner légèrement du mélange vinaigre-miel et les enfourner pendant 1 heure.

Toutes les 10 minutes, les enduire du mélange aigre-doux. En fin de cuisson, leur peau, raidie et brillante, doit se détacher de leur chair.

Caraméliser le dessus des pommes de terre sous le gril du four. Attention, surveiller l'évolution de la couleur qui est très rapide.

Préparer la sauce d'accompagnement : éplucher et hacher les échalotes et l'ail. Couper le pied des champignons de Paris. Les laver et les hacher menu. Les citronner légèrement.

Chauffer le beurre à feu doux dans une casserole et y jeter les échalotes. 3 minutes après, ajouter l'ail et le hachis de champignons. Laisser l'eau s'évaporer.

Verser le vin blanc et laisser réduire de moitié à feu vif. Assaisonner puis réduire le feu au maximum.

Ajouter la crème et la muscade. Mélanger et faire réduire jusqu'à épaississement. Couper le cèpe en lamelles et l'ajouter à la sauce. Parsemer de fines herbes ciselées. Vérifier l'assaisonnement.

Présenter la sauce en saucière chaude.

Filets mignons à l'orientale

Prép. : 30 min - Marinade : 12 h
4 pers.

1 orange / 2 citrons verts / 10 cl de rhum blanc / 10 cl d'huile d'olive / 2 gousses d'ail / Tabasco / 800 g de filet mignon de porc / 1 cuil. à soupe d'huile / Sel, poivre.
Sauce *: 1 grosse pomme / 20 g de beurre / 1 oignon / 1 cuil. à soupe de sucre roux / 1 citron vert / 20 cl de lait de coco / 100 g de cacahuètes / Sel, poivre.*

Presser l'orange et les 2 citrons verts. Filtrer le jus et le mélanger avec le rhum blanc, l'huile d'olive, les gousses d'ail pelées, dégermées et hachées, 1 grosse pincée de sel et 2 à 3 gouttes de Tabasco.

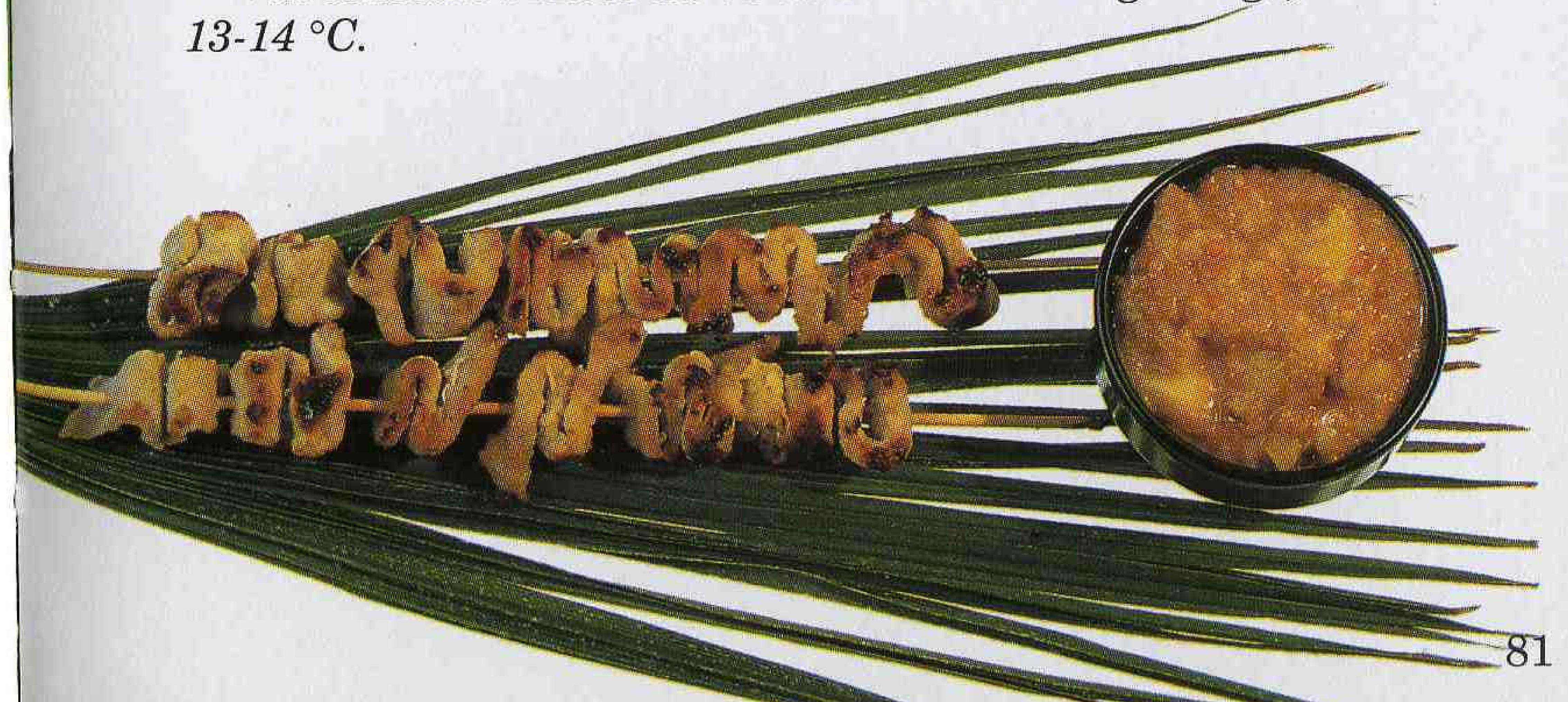
Couper le filet mignon en tranches dans le sens de la longueur puis en lanières régulières. Les déposer dans un plat creux. Les arroser de la marinade, les couvrir et les laisser reposer au moins 12 heures au frais.

Préparer la sauce d'accompagnement : éplucher, évider et couper la pomme en cubes. Les faire rissoler dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Les remplacer par l'oignon haché. Le laisser fondre sans coloration 5 minutes puis, tout en remuant, ajouter le sucre, le jus du citron vert, le lait de coco et les cacahuètes concassées. Laisser frémir 5 minutes. Vérifier l'assaisonnement et ajouter les cubes de pomme. Réserver au chaud.

Égoutter les lanières de filet mignon et les enfiler sur des brochettes huilées. Disposer les brochettes sur un plat de service. Servir la sauce à part en saucière.

Accompagner de légumes crus variés (concombre, radis, avocat) et de fruits exotiques (mangues).

Vin conseillé : Côtes du Ventoux ou Hermitage rouge, servis à 13-14 °C.



Inventives

Nids de grenaille épicée

Prép. : 50 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

1 oignon moyen / 4 gousses d'ail / 1 bouquet de ciboule / 400 g de pommes de terre à chair ferme / 1 cuil. à soupe d'huile d'olive / 15 g de beurre / 1 pincée de piment de Cayenne / 350 g de pommes de terre à chair farineuse / Sel, poivre noir frais moulu.

Sauce : *Fromage blanc ou yaourt / Herbes selon le goût.*

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réserver au frais.

À l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes, prélever des boules (grenailles) dans les pommes de terre à chair ferme épluchées. Les jeter au fur et à mesure dans une casserole d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 2 minutes. Les égoutter puis les sécher.

Les faire saisir dans l'huile chaude pendant 10 minutes.

Ajouter le beurre et l'oignon haché. Lorsque celui-ci est blond, saler et poivrer. Ajouter 1 pincée de piment, baisser le feu au maximum et parsemer d'ail ciselé. Ajouter les brins de ciboule coupés en 3. Égoutter.

Éplucher, laver et sécher les pommes de terre à chair farineuse.

Se munir de deux écumoires spéciales en forme de nid (l'une, plus petite, s'emboîte dans la seconde).

Râper gros les tubercules. Ne pas les laver. En tapisser la grande écumoire en tassant bien.

Plonger ce nid dans la friture chaude en le bloquant avec la petite écumoire jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Le sortir quelques instants et augmenter le feu sous la friteuse. Dégager la petite écumoire et replonger le nid dans l'huile très chaude pour obtenir une belle couleur cuivrée. Le réserver au chaud, sur du papier absorbant pendant la cuisson des 3 autres nids.

Les remplir avec la grenaille.

Poivrer et servir aussitôt accompagné de la sauce au fromage blanc.

Brochettes océanes à la noix de coco

Prép. : 20 min
Cuiss. : 30 min - 4 pers.

Sauce : *20 cl d'huile d'olive / 50 g de poudre de noix de coco / Le jus et le zeste râpé d'1 citron / 4 oignons grelots finement hachés / 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée / 1 petit piment rouge égrené.*

4 citrons verts / 600 g de filets de lotte / 24 grosses crevettes roses décortiquées / 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide / 2 cuil. à soupe d'huile de sésame / Sel, poivre.

Rassembler tous les éléments de la sauce. Les laisser tiédir doucement au bain-marie 30 minutes.

Laver, sécher et tailler les citrons verts en demi-rondelles. Découper la lotte en cubes de 3 cm de côté.

Enfiler les cubes en les alternant avec les crevettes et les citrons sur 8 brochettes en bois préalablement badigeonnées d'huile d'arachide.

Passer un peu d'huile de sésame sur le poisson et le dresser sur un plat de service.

Retirer le piment de la sauce et la verser en saucière.

Vin conseillé : un blanc frais, un bourgogne aligoté servi à 10-12 °C.

Salade de mini-maïs, sauce rose

Prép. : 15 min - Cuiss. : 4 min
6 pers.

500 g de mini-maïs / 1 melon / 1/2 concombre / 6 oignons blancs / Quelques feuilles de salade verte / 24 crevettes roses cuites.
Sauce : *1 yaourt au lait entier / 1 cuil. à soupe de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / 6 cuil. à soupe de ketchup / Sel, poivre blanc.*

Faire cuire le mini-maïs dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 4 minutes puis l'égoutter.

Ouvrir le melon en deux, jeter les graines et prélever les boules de chair à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et prélever également des boules avec une cuillère à pommes parisiennes plus petite.

Éplucher les oignons et les couper en deux dans le sens de la hauteur.

Laver la salade et l'essorer. Décortiquer les crevettes en gardant la petite queue.

Préparer la sauce : mixer le yaourt, la crème, la moutarde, le ketchup, du sel, du poivre jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.

Répartir les ingrédients dans 6 assiettes, les napper de sauce et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé : *vin d'Alsace, un Riesling.*

ÉVITEZ LES ALLÉES ET VENUES

Le service peut être allégé par de petites commodités.

La vaisselle et les couverts dont on pourra avoir besoin au cours du repas seront disposés sur des **tables roulantes**, ainsi qu'un certain nombre de condiments, de boissons et de sauces. Ces éléments, qui ne feraient qu'encombrer la table, resteront à portée de la main, évitant bien des allées et venues.

N'oubliez pas les **chauffe-plats** qui permettent de garder à table, au chaud, le plat dont on s'est déjà servi.

Blancs de poulet aux baies roses

Prép. : 40 min - Marinade : 1 h
4 pers.

1 piment rouge mi-fort / 3 citrons verts / 10 cl d'huile d'arachide / 1 brin de thym / 1 cuil. à soupe de baies roses / 8 blancs de poulet sans peau / 1 kg de tomates bien mûres / 1 échalote / 2 cuil. à café de sucre / 2 avocats / 2 cuil. à soupe de persil ciselé / Sel, poivre.

Retirer le pédoncule du piment rouge. Le fendre en deux. Le hacher après en avoir retiré toutes les graines.

Peler 2 citrons verts à vif. Les couper en petits morceaux et les mixer avec l'huile. Ajouter le thym effeuillé, les baies roses concassées et le piment.

Piquer la chair des blancs de poulet avec une fourchette et les aligner dans un plat creux. Les couvrir de la marinade et les laisser au réfrigérateur pendant 1 bonne heure en les retournant souvent.

Ébouillanter, peler et concasser les tomates. Ajouter l'échalote pelée et finement ciselée, le sucre, du sel et du poivre. Mélanger et réserver.

Peler les deux avocats, les couper en deux, enlever le noyau et les découper en lamelles. Presser le jus du dernier citron vert. En arroser les avocats. Parsemer un peu de poivre moulu sur les lamelles. Faire tiédir les tomates. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser les blancs de poulet égouttés et coupés en deux dans l'épaisseur sur un plat de service, la purée de tomates chaude saupoudrée du persil ciselé dans un ravier, les lamelles d'avocats ainsi que les tomates restantes sur un petit plat à part.

Vin conseillé : un rouge - Côtes de Bourg, un Brouilly, un Coteau du Tricastin ou un rosé de Loire.

Cocktail de macédoine au roquefort

Prép. : 20 min
4 pers.

1 boîte de macédoine / 10 œufs de caille cuits durs / 3 cuil. à soupe de crème / 1 cuil. à café de moutarde / 2 cuil. à café de vinaigre / 2 cuil. à soupe de ciboulette hachée / Quelques feuilles de laitue / 200 g de roquefort / 70 g de cerneaux de noix / 10 tomates cerise / 70 g de crevettes roses décortiquées / Sel, poivre.

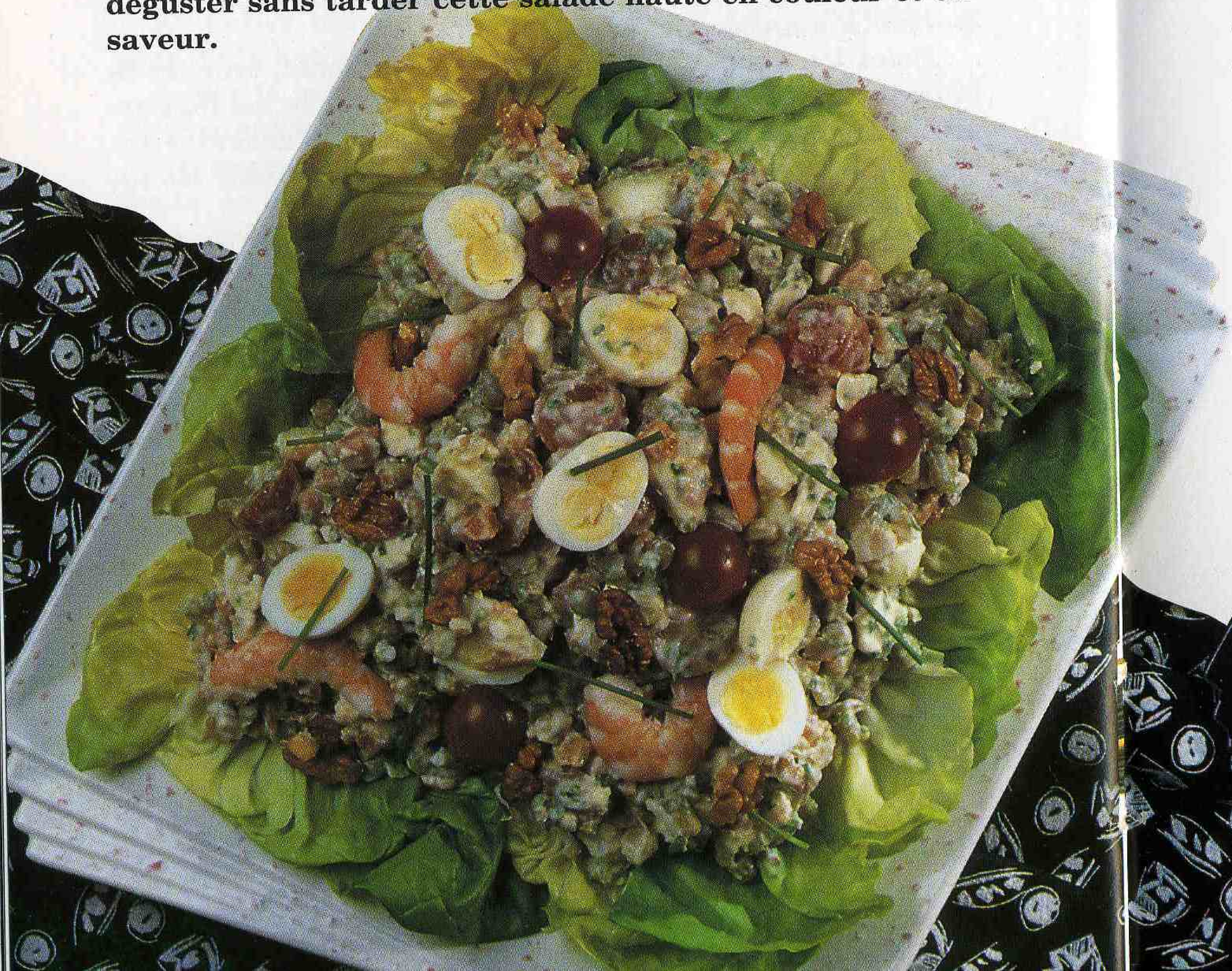
Ouvrir la boîte de macédoine et égoutter les légumes.

Écaler les œufs durs de caille et les couper en deux.

Dans un bol, mélanger la crème, la moutarde, le vinaigre et la ciboulette.

Dans des assiettes de service, dresser quelques feuilles de laitue. Ajouter la macédoine assaisonnée avec la sauce, le roquefort émietté, les noix, les œufs de caille, les tomates cerise et les crevettes.

Saler et poivrer sans excès. Mélanger délicatement et déguster sans tarder cette salade haute en couleur et en saveur.



Volailles marinées

Prép. : 20 min - Marinade : 4 h
4 pers.

450 g de blancs de poulet / 450 g de blancs de dinde / 450 g de filets de canard / 1/2 laitue / 4 petites tomates coupées en quartiers / 4 quartiers de citron.

Marinade *: 1 yaourt nature / 1 petit morceau de gingembre râpé / 1 gousse d'ail hachée menu / 1 cuil. à café de piment en poudre / 1 pincée de coriandre moulue / 1 pincée de cumin en poudre / 1 petite pincée de curcuma / Le jus d'1 citron vert / Sel, poivre.*

Couper les blancs de volaille et les filets de canard en lamelles pas trop fines.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Dresser la viande dans un plat creux et l'arroser de la marinade. Mélanger soigneusement. Couvrir le plat et réserver au réfrigérateur au minimum 4 heures. Égoutter.

Présenter les viandes égouttées sur un lit de laitue coupée en lanières, entourées de quartiers de tomates et du citron coupé en 4.

Salade de carottes et de choucroute

Prép. : 30 min
Repos : 1 h - 6 pers.

500 g de choucroute crue / 500 g de carottes / 50 g de raisins secs / 1 petite orange / 50 g d'amandes émondées et concassées / Feuilles de menthe.
Vinaigrette *: Le jus de 2 citrons / 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide / Sel, 4 tours de moulin à poivre.*

Rincer la choucroute crue dans une passoire sous l'eau courante fraîche. Laisser égoutter.

Dans un saladier, préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Râper les carottes crues préalablement nettoyées. Les mettre aussitôt dans la vinaigrette et bien mélanger.

Exprimer l'eau restant dans la choucroute et l'effilocher au-dessus des carottes. Ajouter les raisins. Bien mélanger le tout. Réserver au réfrigérateur 1 heure.

Peler l'orange à vif et détacher chaque quartier.

Juste avant de servir, saupoudrer la salade avec des amandes, décorer avec des quartiers d'orange et quelques feuilles de menthe fraîche.

Vin conseillé *: un rouge léger ou un blanc (Sancerre).*

Filet de porc, sauce cacahuètes

Prép. : 20 min - Marinade : 30 min
4 pers.

600 g de filet de porc / 1 oignon nouveau / 3 cuil. à café de mélange épicé (gingembre frais râpé, piment haché, cumin en poudre, graines de coriandre moulues, sucre) / 10 cl de lait de coco / 1 cuil. à soupe de sauce soja.
Sauce *: 150 g de cacahuètes grillées et salées / 5 cuil. à soupe de lait de coco / 1 orange / 2 citrons verts / 1 cuil. à soupe de sauce soja / 1 cuil. à café de curcuma / 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée.*

Couper le filet de porc en lamelles.

Peler et hacher l'oignon. L'ajouter au mélange épicé, au lait de coco et à la sauce soja. Mettre le tout dans un plat creux. Mélanger les morceaux de viande à cette marinade. Couvrir. Laisser macérer 30 minutes à température ambiante.

Préparer la sauce : mixer les cacahuètes. Ajouter le lait de coco, le jus d'orange, le jus des citrons verts, la sauce soja et le curcuma. Mixer de nouveau. Parfumer avec de la coriandre.

Égoutter les lamelles de porc. Les dresser sur un plat et les servir accompagnées de la sauce aux cacahuètes froide.

LEXIQUE

Al dente : degré de cuisson auquel les légumes et les pâtes restent légèrement croquants.

Appareil : ensemble de différents ingrédients d'une préparation culinaire.

Bain-marie : récipient d'eau très chaude dans lequel est placé un second récipient plus petit contenant des mets que l'on veut faire chauffer ou tenir au chaud.

Beurre manié : beurre ramolli mélangé à quantité égale avec de la farine pour lier la sauce.

Blanchir : plonger certains légumes dans de l'eau bouillante pour les attendrir.

Ciseler : découper finement un légume ou une herbe aromatique.
Faire des entailles peu profondes dans une pièce à cuire (viande, poisson), pour en faciliter la cuisson.

Concasser : - tomates : les monder, les épépiner puis les détailler en petits morceaux.
- persil, estragon, cerfeuil... : hacher grossièrement.

Dégorger : faire tremper dans de l'eau froide, viandes, abats ou poissons, pour les débarrasser du sang et des impuretés.

Dresser : disposer joliment les mets sur un plat de service.

Émincer : couper en tranches minces.

Frémir : laisser chauffer un liquide à feu doux en évitant l'ébullition.

Gingembre : racine au goût extrêmement piquant utilisée en général râpée.

Macérer : laisser séjourner des aliments dans du vin, du vinaigre, de l'alcool, pour les aromatiser.

Marinade : liquide aromatisé dans lequel on fait macérer un aliment.

Mijoter : faire cuire à très petit feu.

Monder ou émonder : enlever la peau des amandes, des noisettes ou des fruits, après les avoir plongés quelques instants dans de l'eau chaude.

Mouiller : ajouter du liquide à un mets pendant la cuisson.

Napper : recouvrir un mets avec une sauce, une crème, du jus.

Réduire : diminuer le volume d'un liquide en le faisant cuire à découvert, à feu vif.

Revenir : commencer une cuisson dans une matière grasse.

Rissoler : rôtir à feu vif, dans un corps gras, pour faire dorer.

Suer : cuire un aliment dans un récipient fermé, sans liquide, pour faire sortir les sucs.

Travailler : mélanger une pâte, à la main, à la cuillère ou au fouet, pour la rendre homogène.

TABLE DES RECETTES

LES RECETTES DE BASE

Les beurres

Beurre d'anchois 8
Beurre d'échalotes 9
Beurre de cresson 8
Beurre de moutarde 9
Beurre de roquefort 9
Beurre d'estragon 9
Beurre d'herbes 9
Beurre maître d'hôtel 8
Beurre ravigote 9

Les sauces froides

Cocktail de légumes 14
Poireaux et céleri à la crème 14
Sauce à l'aillade 12
Sauce au raifort 12
Sauce aux noix et au roquefort 13
Sauce mayonnaise 11
Sauce moutarde 13
Vinaigrette 10

Les sauces chaudes

Fondue de tomate 16
Sauce à l'estragon 17
Sauce aux légumes et au safran 18
Sauce aux pommes 19
Sauce béarnaise 15
Sauce cow-boy 16
Sauce des Incas 18
Sauce enragée 17
Sauce Far-West 17

LES TRADITIONNELLES

Cocktail de viandes marinées 31
Courgettes au cumin 32
Filets de lieu jaune aux graines de fenouil 27
Filets de saumon à l'oseille 24
Méli-mélo de pâtes et de légumes 22
Noix de Saint-Jacques au lard 22
Petits palets de viandes hachées 35
Porc mariné au coulis de tomates 33
Riz et anchois 26
Salade auvergnate 30
Salade de fèves et petits pois 24
Salade de pommes de terre à l'huile de noix 34
Salade vaudoise 29
Thon au poivre vert 28

LES MÉDITERRANÉENNES

Agneau de la garrigue 49
Brochettes de fruits de mer pimentées 40

Cocktail de la mer 39
Concombre à la paysanne 46
Escalopes de dinde au basilic 47
Fettuccinis à la crème de poivrons 42
Lotte aux herbes fraîches 43
Petites seiches à la concassée de tomates au basilic 44
Salade à l'italienne 40
Salade méditerranéenne 38
Tagliatelles à la crème de citron 44
Tomates vertes à la grecque 48

LES EXOTIQUES

Brochettes aux agrumes 54
Brochettes de crevettes à l'ananas 57
Brochettes de poissons et de crevettes au sirop de canne 61
Brochettes de poulet au citron vert 63
Brochettes de sole à la citronnelle 58
Crevettes ivres 55
Guacamole 64
Panaché de viandes, sauce aigre-douce 65
Salade de christophines 58
Salade de tagliatelles 56
Salade sirtaki 60
Souskai ou salade de mangues vertes 62

LES ORIENTALES

Agneau à la persane 73
Agneau mariné aux herbes 70
Brochettes de mouton à l'indienne 74
Caviar d'aubergines 72
Épaule de mouton à l'indonésienne 69
Filets de canard à l'orange 77
Filets mignons à l'orientale 81
Pommes de terre laquées 80
Porc aux graines de pavot 79
Rayta aux aubergines 74
Riz à la chinoise 76
Safsouf, purée de pois chiches 78
Salade du Levant 68
Salade orientale 70

LES INVENTIVES

Blancs de poulet aux baies roses 87
Brochettes océanes à la noix de coco 85
Cocktail de macédoine au roquefort 88
Filet de porc, sauce cacahuètes 91
Nids de grenaille épicée 84
Salade de carottes et de choucroute 90
Salade de mini-maïs, sauce rose 86
Volailles marinées 89